

食育だより

令和2年度 1月わかば保育園

岩付 朋華

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いうがいをしっかりと、食事をおいしく食べて、感染症予防に負けない体づくりをしましょう。

●おもちつきをしたよ●

年長さんがおもちつきをして、鏡餅を作ってくれました。先生のお手本を見てからおもちつきを始めました。すると…「あれ？なかなかかきねが持ちあがらないよ！」「先生は軽そうだったのに！」「私は全然かるいかるい！」「お山の上でやったことあるー！」など様々な感想が飛び交いました。お友だちがついているときは皆で「よいしょー！！」と大きな掛け声も聞こえましたよ。つきあがったおもちを熱いうちに鏡餅に。「むずかしいよー」「園長先生みたいにきれいな丸にするのはどうやるの？」「かたまってきちゃったよ」「たべたいよ！」とそれぞれ鏡餅作りを楽しんでいました。園では1月12日に鏡開きを行い、皆で今年1年の健康のお祈りをしたいと思います。



大根がどっさりめけました◎

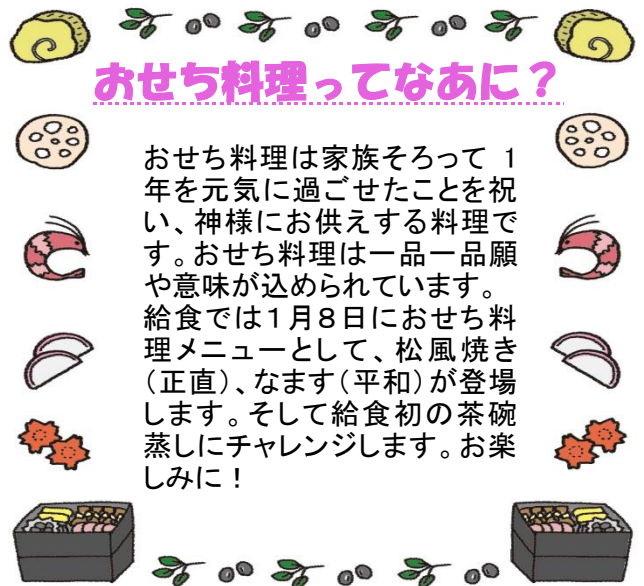
わかば農園の大根がたくさん収穫できました！ぶり大根やゆず大根、お味噌汁や大根おろしなどいろいろなお料理に変身しましたよ。



わかばみや保育園では大きい大根が4本、中くらいが6本、ちいさい物が12本の収穫でした！

おせち料理ってなあに？

おせち料理は家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理です。おせち料理は一品一品願や意味が込められています。給食では1月8日におせち料理メニューとして、松風焼き(正直)、なます(平和)が登場します。そして給食初の茶碗蒸しにチャレンジします。お楽しみに！



<大根めし>

●作り方●

- ①大根は1cm角に切ります。大根の葉は茹でてしぼり、食べやすい大きさに切っておきます。油揚げは食べやすい大きさに切り、お湯をかけて、水気をしぼっておきます。
- ②大根と油揚げをだし汁、塩で煮ます。
- ③米をとぎ、2合分の水を入れ、酒、しょうゆを入れ、炊飯します。
- ④ご飯が炊けたら、②と大根の葉を混ぜて完成です。

★大根の葉がなければ、小松菜や葉ねぎにしてもおいしいですよ

<旬の食材>

- キャベツ、小松菜、大根
- 長ネギ、白菜、ブロッコリー
- ほうれん草、春菊、ごぼう
- れんこん、みかん、たら
- ぶり、のり、かに、あずき



- 材料●2合分
- 米…2合
- 大根…1/4本
- 大根の葉…200g
- 油揚げ…1枚
- だし汁…300ml
- 食塩…ひとつまみ
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1

