



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2022年 1月

きびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気の良い日に外遊びをしています。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れ、子どもたちの体力づくりをお手伝いしていきたいと思えます。



行事食

7日 七草 給食:七草ごはん・松風焼き・ひじきの炒め煮・根菜汁・みかん

9日 鏡開き おやつ:もちもちご飯のお雑煮



春の七草

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ

(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては優しい食べ物ですね。

保育園では7日の給食で七草ごはんを提供します。具材は子供達が食べやすいように、スズナ、スズシロ、しらす、塩昆布です。



12月の食育活動報告

*かめ・らっこ・ぺんぎん・まんぼう・いるか組:ツリーケーキ作り

24日のおやつは、ほうれん草ホットケーキをツリーに見立てたケーキでした。そのケーキに子供達にフルーツで飾りつけをしてもらいクリスマスツリーを作ってもらいました。かめ・らっこ組さんには難しいかなと思いましたが、フルーツを上手にケーキの上に乗せることができていました。ぺんぎん・まんぼう・いるか組さんには生クリームもついたので、クリームをケーキにぬったりフルーツの上にのせたりと、楽しそうに飾りつけをしてくれ美味しそうなケーキを作ることができました。



「もち」はハレの日の食べ物

日本では、もちは昔から神様に供えられてハレの日の食べ物とされていました。鏡餅は年神様へお供えする神聖なものです。正月に供えて雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じものを食べることで一年を健康に過ごすための力をもらおうと考えられてきました。9日のおやつにご飯をお団子にしたお雑煮を提供します。

