



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2024 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、天気のい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います。



行事食

5 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

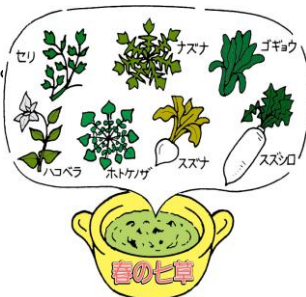
11 日 鏡開き おやつ:もちもちご飯のお雑煮



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5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:食事マナーについて

食事の時のご挨拶、スプーンの使い方、姿勢についてお話をしました。給食を食べる前には何て言うのかな?の問いかけに、大きな声で「いただきます!」と答えてくれました。スプーンの持ち方や姿勢については、すぐに直すのは難しいので今後も日々の声掛けを継続していきます。

*ペンぎん組:食事マナーについて

食事のマナーについてお話をしました。まずは食事の姿勢について絵を見せながらお話し、みんなにも絵と同じような姿勢をしてもらいました。みんな背筋をピンと伸ばしていい姿勢をとることができていました。最後にマナークイズを行いました。普段からお行儀よく食事できているペンぎん組さんは、さすがの全問正解でした!

*まんぼう・いるか組:お箸の使い方・ツリーケーキのトッピング

食育の前から保育ではお箸を使った遊びを取り入れてくれていたので、みんな上手にお箸を持つことができていました。お箸でやってはいけないことのお話をしたあとに、お箸を使って給食を食べてもらいました。お箸を使うのが嫌にならないように、まだ上手に使える子は時間を決めて使いその後はスプーンを使ってもいいことにしました。進級するまでには、お箸だけで食事できるようにすることを目標に頑張っていきます。

クリスマス会の日におやつのツリーケーキのトッピングをしてもらいました。それぞれに、満足のいく出来上がりになったようで満足そうな顔で出来上がったケーキを食べていました。

1 年のはじめにおせち料理を

おせち料理には不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を始めるにあたり様々な願いが込められています。中でももっとも重要なのが、黒豆、数の子、田作りの三種で、「祝い肴(さかな)三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の一つ一つに違った意味合いがあるので子供と一緒に調べてみてはいかがでしょうか。

