

# 食育だより

プリスクレールデイゾアンジェ戸塚安行 2026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。



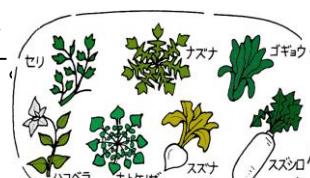
## 行事食

- 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  
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日の給食で七草ご飯を提供します。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

### \*らっこ・ぺんぎん組:ぱりぱりピザのトッピング

おやつのぱりぱりピザのトッピングを行いました。ケチャップをぬった餃子の皮に、玉ねぎ・ピーマン・コーン・チーズをのせてもらいました。具材を触るのを嫌がる子もいるかなと心配していましたが、楽しそうに指先を上手に使って具材をトッピングすることができました。おやつの間に焼きあがったピザは、どれも美味しそうに出来上がりました。

### \*まんぼう組:ぱりぱりピザのトッピング

おやつのぱりぱりピザ作りを行いました。まず最初に餃子の皮に乗せたケチャップを、スプーンを使ってぬり広げてもらいました。みんな丁寧に作業してくれ皮の上にまんべんなくぬり広げることができました。その後具材を2枚の皮の上に均等になるようにのせてもらいました。スプーンを使って上手に具材をのせることができました。

### \*いるか・くじら組:ツリーケーキのトッピング

24日のおやつの時間に、ほうれん草で色付けしたホットケーキに、生クリームや果物でトッピングしてもらいました。それぞれに思い描いたイメージがあったようで、みんな迷うことなくトッピングをはじめていました。すぐに「先生みてー」「できたー」という声が聞こえてきて、きれいに出来上がったケーキを見せてくれました。クリスマスのおやつの時間を楽しく過ごしてもらうことができました。



## 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、五穀豊穣など、年始を始めるにあたり様々な願いが込められています。

その中で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。

