

❄️ 冬の目標 ❄️

- ・旬の食材を通して、冬の味覚を楽しむ。
- ・食を通して、日本の習慣や文化に触れる。
- ・食材が食卓に並ぶまでの過程を知ること、命の大切さに触れる。



今年も栄養たっぷりのごはんを食べて、元気いっぱい過ごしましょう！今年もよろしくお祈りします♪

試食会へのご参加ありがとうございました！
結果は各園の掲示板にてお知らせしています。



アンケートで頂きました質問やご意見をいくつかご紹介します。



子どもたちに人気の料理のレシピなども教えて欲しい。

毎月、献立の中から旬の食材を使った料理や子どもたちに人気のあった料理を、配布レシピとして、ホワイトボード下に掲示、配布しています。
ぜひご活用ください！

食事のペースが遅い、集中できない

年齢にもよるので、子ども一人一人のペースを大切にしましょう。可能であれば、食事中以外で食事への関心が高まる取り組みを家庭でも試してみたいかをご紹介します。

例えば、買い物と一緒に試してみたり、好きな食べ物の話をしてみたり、普段から食事に関わる機会を増やすことでも食への意欲は高まります。園では、リクエストメニューで自分や友達の好きな食べ物を話題にしたり、旬の食材に触れたり、ゆりさんになると食事の準備を一緒にしたりというような取り組みをしています。

食欲を高める方法

- ① 楽しい雰囲気
- ② 食事のリズム・十分な活動量
食事の際に『お腹がすいている状態』かどうか
- ③ 食べやすさ
一口の量、食べやすい大きさ、硬さ等
- ④ 食器・道具
子どもに合った重さ、形、大きさかどうか

春の七草



昔ながらの日本の風習として、新年の最初に紹介するのは七草粥。春の七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われています。その為、一年の無病息災を祈り、1月7日(人日の節句)に食べられるようになりました。

お正月のご馳走で疲れた胃を労わり、ビタミン・ミネラルなどの不足しがちな栄養素を補う働きも持っています！



せり

全国の山野に自生しています。きれいな水辺に多い。

なずな

ぺんぺん草としても親しまれています。

ごぎょう

昔は草餅のよもぎの代わりに使われていました。ハハコグサとも言います。

すずしろ

清白と書きます。大根のこと。

すずな

鈴のような形から名づけられたそうです。

はこべら

野原によく見られます。お浸しなどにも食べられます。

ほとけのざ

黄色い花をつけます。由来は仏様の座る安座に似ていることから。

昨年度の様子



「せり・なずな・・・♪」とリズムよく呪文のように唱えながら七草を覚えしました。

10月

チンゲン菜・人参

チンゲン菜と同じ仲間の野菜は、
何だったかな？
人参は、根の部分を食べる野菜だね。



11月

れんこん・ごぼう

れんこんの穴は、
何個開いていたかな？



細くて長いごぼう。
みんなの腕とどちらが長い？

12月

里芋

どんな味がしたかな？



親芋・子芋・孫芋。
色々な大きさ・名前の
芋があるんだね。

＊ 誕生会のメニュー紹介 ＊

今年度の誕生会メニューでは、食欲もりもり、元気もりもりな「〇月のもりもり料理」として、旬の食材や行事、地域等、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。また3歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史等についても紹介しています。楽しい内容が盛り沢山のメニューとなっています。

	キーワード	メニュー	内容
10月	読書の秋 スポーツの秋 愛媛県	きのこあんかけそば 鶏肉の塩照り焼き 南瓜のたたき	「スポーツの秋」から日本の相撲文化に着目し、塩を使った料理や伯方の塩で有名な愛媛県の郷土料理が登場しました。
11月	さんま	さんま焼き	脂の乗ったさんまがおいしい季節。命を頂く事に感謝しながら、炭火で焼いた焼きたてのさんまを食べました。
12月	かぶ 大根 新潟県	鮭の焼き付け 高野豆腐とかぶのお浸し のっぺ	旬の大根とかぶを使った献立でした。 また、白鳥飛来のシーズンということから、白鳥飛来数一位の新潟県の郷土料理も紹介しました。

【10月誕生会】

塩はどんなかたち？どんな味？
以上児さんは自分達でお肉に
塩をかけて塩そのものの味を
楽しみました。

【11月誕生会】

以上児さんは一人一匹、
今が旬のさんまを頂きました。
ゆりぐみさんは、自分で焼いて、
いただきます！

【12月誕生会】

かぶと大根の違いを、見た目だ
けでなく実際にお昼ご飯で食
べて比較しました。甘さや固さな
どの違いを、楽しみました。



本園での食事の写真は、レターBOX 上 の“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。

ご不明な点は、栄養士にお気軽にお声かけください♪

栄養士より