



# 食育だより 冬の号



## 冬の目標

- ・季節の食材を多く取り入れた薄味の献立を通し、素材の美味しさを味わう。
- ・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！今年もよろしくお願いします♪  
本園では、食育を通じて日本の文化に触れる機会を作っています。そこで、冬の取り組みを紹介します。

### 日本の行事

#### 12月22日 冬至

一年の中で一番日が短い日を「冬至(とうじ)」と言います。昔から冬至には厄を払うため、体を温め、無病息災を祈っていました。冬至の日は、南瓜を食べたり、香りに邪気を払う力があるとされていた柚子のお風呂に入って過ごします。

今年はおやつで南瓜のそぼろ煮を食べました！  
ゆずの入った足湯でぽっかぽか♪



#### 1月7日 七草粥

春の七草をご存知ですか？寒さの厳しい1月に、いち早く芽吹くとされる植物で、邪気を払うと言われています。そのため1月7日の人日の節句に、その一年の無病息災を祈って七草粥を食べる風習が生まれました。七草粥にはお正月のご馳走に疲れた胃を休め、栄養を補う役割もあります。

昨年の様子▼



「せり・なずな、ごぎょう・はこべら・ほとけのざ、すずな・すずしろ、春の七草♪」  
触れたり、匂いを嗅いだり、感触を楽しんでいます。

#### 1月10日 鏡開き

鏡餅は、お正月の間神様が宿っているといわれています。正月が終わると、そのお餅を下げて神様を送り出します。神様の魂が残っている鏡餅を食べることでその力を授かり、一年の無病息災を祈ります。3歳以上児は焼き餅を食べるだけでなく、出世魚であるブリの解体を見て、皆もすくすく大きくなれますように！と願いを込めてブリを頂きます。 昨年の様子▼

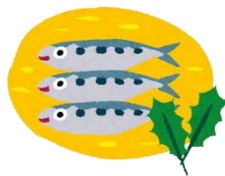


「すごい！」「痛そう！」  
命の大切さに触れます。

あら汁とブリしゃぶで  
余すことなく頂きます！

#### 2月3日 節分

節分の日には、鬼が嫌いと言われているいわしを使った、つみれ汁が登場♪



#### 3月3日 ひなまつり

昼食は桃の花の人参に乗ったちらし寿司、おやつにはひなあられも登場します。ランチルームにはひな壇が飾られます。



## ピックアップメニュー

チンゲン菜やほうれん草、小松菜。どれが何かわかるかな？きのこは、帽子クイズで紹介。舞茸が難しかったようですが「これだと思う！」とたくさん手が上がりました。れんこんは穴の絵を見ただけで「れんこんだ！」と気づき喜ぶ姿も。

### 10月 チンゲン菜



### 11月 きのこ



### 12月 大根 れんこん



**試食会のアンケートから  
質問をいくつか  
ご紹介します！**

ご協力ありがとうございました！



### Q. 園では苦手な物も食べているのに…

本園では、和え物などの冷たい料理でも、野菜は一度蒸したものを冷やして調理しています。一度熱を通すことにより、野菜のえぐみ等が和らぎ、甘味が出ます。ご家庭ではレンジを使うと便利です。人参は油と塩を加えて加熱すると甘味が出ます。また、本園では醤油、砂糖で和えた基本の和え物の味付けに梅肉を加えた梅和えや、刻みのりを加えた磯和え、ツナを加えたツナ和えが人気です。ぜひお試しください。

### Q. 三角食べが出来ない

三角食べは、ご飯とおかずを口の中で一緒に食べることで味の幅が広がり繊細な味覚を育て、また少しずつ色々な料理を順番に食べることで、栄養の偏りを防ぐことが出来ます。しかし、大事なのは、マナーや決まりではなく、子どもが楽しく美味しく、健康的にご飯を食べられることです。三角食べはご飯を美味しく食べる一つの方法なので、出来ないからと言って無理にさせる必要はありません。厚生労働省による食育に関する指針でも、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうということが大切と書かれています。

参考：厚生労働省【保育所における食育に関する指針】

## 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、元気もりもりの「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	さつまいも 人参 奈良県	かしわのすき焼き 七色和え さつまいもと人参のカレーきんぴら	旬のさつまいもや人参がもりもり料理に。 10月に鹿の角切りという伝統行事がある、奈良県の料理も登場しました。
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	れんこん 水菜 茨城県	れんこんみそバーグ そぼろ納豆 水菜のみぞれ汁	旬のれんこんや水菜を使ったメニュー。 その産地である茨城県の郷土料理も紹介しました。

奈良の郷土料理「かしわのすき焼き」の「かしわ」って何だろう？鹿、豚、鶏…聞いていくと、鹿にたくさん手が上がりました。鹿の角切りの紹介が印象的だったようです。

さんまを食べる前に、三枚に捌く様子を皆で見学しました。その後、一本丸ごとのさんまを、お箸を使ってほぐしながら、美味しく食べました。

旬のれんこんや水菜を紹介。両方の生産が盛んな茨城県の郷土料理、「そぼろ納豆」を紹介しました。「大豆は色々な物に変身するんだって！」大豆の変身を追いました。



本園での食事の写真は、ホワイトボード下の“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♪