



1月 給食だより

2020年1月6日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

あけましておめでとうございます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。（地方によっては日にちが異なります）ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



松風焼き

【材料：4人分 20×7×5.5cmのパウンド型】

- ◎鶏ひき肉…200g
- ◎生姜汁…適量
- ◎長ねぎ…40g
- ◎パン粉…40g
- ◎たまご…Mサイズ1個
- △赤味噌…大さじ1.5
- △砂糖…大さじ1.5



【作り方】

- ①パウンド型にクッキングシートを敷いておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②長ねぎをみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、②、パン粉、たまごを入れて粘り気がでるまで混ぜ合わせる。△の調味料も加えて混ぜる。
- ④パウンド型に③を入れてならし、白いりごまをまんべんなくのせ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ⑤中までしっかりと火が通ったら食べやすい大きさに切り盛り付けて完成。

水耕栽培の種まき

“小松菜”と“かぶ”の水耕栽培を始めました。プランターとは異なる栽培方法であることを話すと『太陽のひかりのかわりにでんきを使うんだね』と気づく姿が見られました。種から葉がでてくると生長の様子を毎日伝えてくれています。約1ヶ月程で収穫予定です。4階ひまわり組の教室に置いてありますので、覗いてみてくださいね。



★ 食育集会 ★

12月のテーマ【冬野菜について知ろう】

今月の食育集会では寒い時期に旬をむかえる“冬野菜”についてお話ししました。「?ボックス」の中に入っている野菜を手感触だけで当てるゲームをしました。感触の違いを感じながら、子ども達同士でヒント出し合い楽しんでいました。最後に“冬野菜”は身体にとってどのような影響があるのか話しました。給食の時には『寒さとたたかうから甘くなるんだよね』と会話をしながら食事をする姿が見られました。



ひまわり組 食育活動「鮭のちゃんちゃん焼き」

ひまわり組で各地の郷土料理の紹介として「鮭のちゃんちゃん焼き」の食材ちぎりを行い、教室でホットプレートを使用して調理をしました。各グループ異なる食材をちぎり、皮むきをしてクラスみんなで協力し“ちゃんちゃん焼き”を作りました。ホットプレートに魚を並べ野菜と一緒に蒸し、味噌たれをかけると『いいにおいがする～、おなかがすいたきた』と出来上がりを心待ちにし、教室に美味しそうな香りが広がりました。給食の時間は出来立てのちゃんちゃん焼きが配られ、『みんなで作ったからおいしい』と喜んで食べていました。楽しいちゃんちゃん焼きパーティーとなりました。

