



1月

給食だより

世田谷つくしんぼ保育園
2020年1月6日発行



あけましておめでとうございます。いよいよ新しい一年が始まりました。今年も子どもたちの健康と豊かな食生活のために、季節を感じる食材や行事食を積極的に取り入れ、安全でおいしい給食を提供します。

7日には給食で七草ごはんを食べて、一年の無病息災を願いたいと思います。春の七草はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)。せきを止めたり、おなかの調子を整えるなどの働きがあります。

セリ ナズナ ゴギョウ
ハコベラ ホトケノザ
スズナ スズシロ



～食育だより～

今年も幼児クラスではプランターでブロッコリーとカリフラワーの栽培を行っています。ブロッコリーはすでに収穫し、食べることができました。1番最初にとれたのはりんご組でした。

りんご組では、そらさんの話し合いの中でベーコンと一緒に食べたいという意見がでました。そこにちょっとしょうゆをたらしたらおいしいんじゃない？ということで、ブロッコリーとベーコンのソテーをつくることになりました。お散歩でベーコンを買いに行き、おやつの前にあきこ先生が料理しました。「あきこ先生って料理できるの？」と、料理姿が新鮮で、ワクワクしながら見守っていました。できたソテーはちょっとのしょうゆがブロッコリーの甘みを引き立てて、「おいしいよ！」とあっと言う間に食べていました。

れもん組収穫の様子



れもん組ではおかか和えとポテトサラダ、さくらんぼ組はマヨネーズにつけて食べるなど、一生懸命育てたそらさんが味を決めて、おいしく食べています。



シューマイと一緒に食べました♪

緑の野菜が苦手な子が多いすもさんでは少しでも食べる意欲ができるように、小松菜を使ってみんなで料理しました。子どもたちには小松菜をちぎってもらいました。大きいままだと食べられないからみんなの口に入る大きさにちぎってとお願いすると、考えながら小さくちぎったり、ちぎったものを大事にしている様子がありました。今回はえみ先生がみんなの目の前で料理しました。普段一緒に遊んでいる先生が料理している姿を見て、「がんばれー！」と声援がとびます。最初に小松菜をさっと炒めて、次にしらす、にんじん、ねぎ、ごはんの順で炒めていき、塩としょうゆで味を整え“小松菜チャーハン”のできあがり！漂ういいにおいに、「全部食べられそう」と期待がふくらんでいました。小松菜のシャキッとした食感が残り、しらすと合っとてもおいしく食べられました。やっぱり苦手な食べられなかった子もいましたが、目の前で料理されていく食材に対して興味が広がっていたように思います。

冬の朝におすすめ☀️ きのこ汁

<材料>・豚小間肉 ・しめじ ・えのき ・小口ねぎ ・だし汁 ・しょうゆ ・みりん ・塩

(食材はお好きな量で、調味料はしょうゆ3みりん1塩少々くらいの割合)

<作り方>きのこ・ねぎを食べやすい大きさに切る→だし汁の中に豚肉を入れてほぐし、火にかける→きのこを入れて煮る→あくをとって、味をつける→ねぎを散らしてひと煮たちすれば完成。