



令和5年 1月

明けましておめでとうございます！今年もよろしくお祈りします！

まだまだ寒い日が続きます。おせち料理やお雑煮など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優しい味の食事がぴったりです。休み明け、早寝早起きバランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう！



今月の食育目標: 和食について知ろう

給食でも人気の和食は素材や出汁のおいしさが味わえる食事です。新鮮な食材を生かす調理法で季節の感じられる器や食材を使用し、季節を楽しめる食事、お正月などの行事とも関わり地域や家庭で受け継がれている食事などの特徴があります。

また、一汁三菜を基本とした食事は栄養バランスが良く、生活習慣病の予防などにも役立っています。ご飯はもちろん、魚や納豆などは子どもたちからとても好評な献立です！給食のお味噌汁・すまし汁は煮干しと昆布・おかかと昆布で出汁をとっています。自然の食材からとった出汁は優しい味で、お鍋は毎日ほとんどなくなります！

—美味しい出汁の取り方—

○材料

・水 500ml ・煮干し 3本程度 ・昆布 5g

○作り方

- ① 材料に水を入れ、30分置いておく。
- ② 鍋にじっくりと火をかけ、沸騰してきたら火を弱め、あくをすくいとる。
- ③ 昆布と煮干しを取り出し、昆布を刻んで汁に戻す。

少ない味噌でも出汁もうま味で美味しくなります。ぜひご家庭でも給食の味を試してみてください！

給食ではだしを取った後の煮干しやかつお節に水を加え、醤油と砂糖を少し入れ味付けをし提供しています。ご飯の上に
乗せてよく食べています。

○おもちつき

12月16日にお餅つきを行いました！生のもち米や一晩つけておいたもち米などを実際に自分の目で確かめ、違いを楽しむ姿が見られました。また幼児組さんが2人組で杵を持ち、一生懸命お餅をつきました。

さらにそのお餅を使い、子どもたちで力を合わせ、鏡餅を作りました。

右の写真が実際に子どもたちが製作した鏡餅です。



○お買い物

12月20日の学習の時間にひまわり組で近くのスーパーにクリスマスケーキのデコレーション用のお菓子を買に行きました！買い物用のメモを見ながらグループごとに協力してお買い物することができました！

実際にそのお菓子を使い、12月23日にみんなでクリスマスケーキのデコレーションをしました。自分だけのケーキ作りにみんな楽しんで行っていました。

