



令和4年 12月

日に日に寒さを感じる今日この頃、子供たちは寒さに負けずに元気です。
クリスマスにお正月と楽しいイベントがいっぱいの12月。
子どもたちは毎日ワクワクしています。
園ではクリスマスの型抜きクッキーやクリスマスメニューを取り入れる予定です。



大豆パワー

長寿国の日本、この要因の一つはバランスの良い日本食です。その中で日本人は大豆をうまく食生活に取り入れています。大豆には様々な栄養が詰まっています。タンパク質をはじめ脂質や糖質、ビタミンB1、ビタミンE、鉄など種類がとても豊富。その一方大豆にはコレステロールが全く含まれていないこともわかっています。もやしや枝豆の形で食べられている物から醤油、みそなどの調味料や油揚げ、豆腐や納豆など加工品にされ親しまれています。園では厚揚げの煮物やビーンズカレー、青菜の納豆和えなど積極的に献立に取り入れています。ご家庭でもお試しください。

切干大根のおにぎり

子ども一人分

米 30g

切干大根 1.5g

人参 3g

砂糖 1.5g

醤油 1.5g



- ① 米を普通の加減で炊く
- ② 切干大根は水洗いして水でもどす人参は千切りにする。
- ③ 鍋に切干大根人参調味料を入れ水を加えやわらかくなるまで煮る
- ④ ごはんと混ぜおにぎりにする。

切干大根

切り干し大根はだいこんを細く切って乾燥させた物です。

切り干し大根に含まれる栄養は鉄分やカルシウムなどのミネラルを含みます。

生の大根より

カルシウム 20倍カリウム 15倍葉酸 6倍食物繊維 15倍になります。

乾物なので日持ちもして便利です。

ご家庭でもお試しください。

野菜掘り

11月14日に、にじ組が食育で野菜掘りをしました。
身近な野菜(じゃが芋、大根、人参)を自分たちで土の中から掘りました。土の中で野菜が育つことを少し感じることができました。
じーっと眺めたり土から頭を出した野菜を掘ってみたり土から出できた野菜に驚いたりしていました。
掘ったじゃが芋と人参はその日の給食のカレーに入れました。



ごぼう洗い

11月16日にそら組が食育でごぼう洗いをしました。
ごぼうを洗う前に、ごぼうがお風呂に入りきれいになる絵本を読みました。
そして土の付いたごぼうをアルミホイルを使ってきれいに洗いました。
ごぼうの匂いを嗅いだりごぼうとどちら長いかわり比べをしたりしていました。
旬の野菜に触れ、ごぼうが土の中で育つことを知りました。

