

食育だより No. 10

2025年1月吉日 みなみひの保育園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまう生活リズムを少しずつ整えるためにもあたたかい朝食をしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。給食室でも新しい年を迎えるにあたり、安心安全な給食、美味しい給食を心がけて作っていきたいと思います。



～子ども達も大好きな多文化おやつ・郷土料理～

みなみひの保育園では毎月各地の郷土料理や様々な国のおやつを提供しています。今まで保育の中にあまり取り入れることができていなかったのも、子ども達にどのように伝えていけるかを職員で話し合いました。郷土料理や多文化おやつの国や県の遊びを取り入れたり、国旗や地図と合わせて写真を掲示してみたり、子ども達が一番好きだった・美味しかったものランキングを作成し、人気の高かった料理を実際に自分達でクッキングしてみる等の意見が出ました。

今回話し合った内容を取り入れていながら、実際に食べたり遊んだりして郷土料理や多文化おやつ、食へ興味関心を向けられたり身近に感じたり出来るような関わりを行っていきたいと思います。

クッキング♪「さつまいももち」～もも組～

芋掘り、焼き芋とさつまいもを身近に感じている子ども達。子ども達洗ったさつまいもを給食室でふかしてもらい、袋に入れての上から触ると「あたたかい」「やわらかい」とそれぞれが感触を伝えてくれました。他の材料と混ぜ合わせて、ホットプレートで焼き始めると興味津々で、焼ける音に耳を澄ませたり、焼ける匂いを感じられるように手を動かしたり、焼き目がつくもちの表面を見たり……。子ども達一人一人が興味を持てる様に気付きや思いを大切にしました。焼きあがった「さつまいももち」を「おいしい!」「もっと!」「ママに教える」と嬉しさいっぱいのクッキングになりました。



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。



★今月の多文化メニュー

ポンデケーキ【ブラジル】★

ブラジル生まれのポンデケーキは、公用語のポルトガル語で「チーズのパン」という意味があります。タピオカ澱粉を使用し、表面はパリッと中はもちもち食感で人気のパンで、朝食の定番のひとつになっています。日本では白玉粉や米粉でつくられることが多いようです。

★今月のお誕生日メニュー★

- | | |
|---------------|--------|
| ゆかりごはん | おやつ |
| マスフライ | 牛乳 |
| ささみとわかめのマヨサラダ | いちご |
| みそしる りんご | ホットケーキ |

