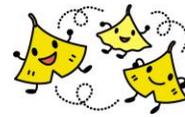




おひさま通信



令和7年1月1日
こほうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」

- 食材に触れる
- 食事のマナーを身につける
- 食べる楽しさや大切さを知る
- 感謝する心をもつ

1月(睦月)は、天地もゆったりと和み仲睦まじく過ごす月と言われています。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされていることと思います。

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った生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べ、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。また、この季節は感染症が流行しやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかり行い、ごはんをしっかりと食べて、元気な身体をつくっていきましょう。

みそは万能調味料

冬はみそを仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜてみそを仕込みます。みそは仕込む大豆や麴の種類、温度など様々な要素で味が違ってできます。昔からみそは、調味料でありながら貴重なたんぱく源として食べられていました。まだまだ寒い日が続きますので、ぜひおうちでも、温かいみそ汁を食べて体を温め、免疫力を高めて、かぜやウイルスに負けない体を作りましょう。

園では、今年もつき組さんがみそ作りを行いました。1年後が楽しみです！

先月の献立・食育活動より

つき組みぞづくり

昨年ぞら組さんが作ったクリスマスクッキー作り



みそと比べてみたよ！



★クリスマス会☆

いちごサンタ&

トナカイハンバーグ



カンアラモード作り



冬至かぼちゃ

「おせち料理」と「七草がゆ」を食べるのはなぜ？



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」は、家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様へのお供える料理といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは、お正月にごちそうを食べ、疲れた胃腸をいたわるためともいわれていますが、本来は、早春にいち早く芽吹く七草が邪気を払うといわれており、1月7日の人日の節句に、無病息災を祈って食べられてきたものです。

七草がゆに入れる春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

園でも1月7日のおやつ時間に七草がゆがでます。お楽しみに！！



♡♡こほうしこども園人気メニュー♡♡



<材料>

- ・鶏もも肉 35g
- ・しょうゆ少々
- ・酒少々
- ・片栗粉適量
- ・小麦粉適量
- ・油 (揚げ焼き用)

甘さや酸味は大人と子どもで変えるなど

お好みに合わせて調整してください

- ・にんじん 8g
- ・玉ねぎ 35g
- ・ピーマン 7g
- ・たけのこ水煮 7g
- ・さつまいも 20g
- ・椎茸 1/2個
- ・ケチャップ 10g
- ・さとう 0.8g
- ・鶏がらだし 0.5g
- ・しょうゆ少々
- ・酢 (お好みで)
- ・片栗粉(お好みで)

・・酢どり・・

<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切り、しょうゆと酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉、小麦粉をまぶし、フライパンに薄い油をひき、揚げ焼きにして取り出す。
- ③ にんじん、たけのこは乱切り、玉ねぎはくし型、さつまいもは厚めのいちよう、ピーマンは1cm角に切る。ピーマンは色味が良くなるよう、さっと炒めておく。
- ④ フライパンににんじん、玉ねぎを入れ、野菜が浸る量の水で柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ たけのこ、さつまいもを入れ、柔らかくなったら調味料を入れ、最後に②で取り出した鶏肉、ピーマンをいれてからめて完成。