

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和5年12月号 中山保育園



12月に入り冬らしい寒さを感じるようになりました。気温の変化もあり、体調を崩しやすくなっています。あたたかい鍋やシチューなどは体を温め、栄養も摂れますのでおすすめです。豆乳ベースやトマトベース、カレー味など子どもが食べやすい味付けにすると苦手な食材も進みそうですね。今月は発表会やクリスマス会があります。十分に休息をとり体調管理に気を付けましょう。

きりん組 就学にむけての取り組み



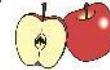
きりん組では就学に向けての取り組みのひとつ、皮つきのりんごに挑戦しています。意外にも「皮付きの方が好き」という声も多かったです。皮つきりんごの他にも以下のような取り組みを予定しています。

その他の取り組み

- ・ゆでたまごの殻をむく
- ・牛乳 200ml
(200mlを飲み切る、パックを潰す練習)
- ・給食をトレーで運ぶ



- ・味付けのり
- ・納豆



小袋を開ける練習



3月まで何度か給食で練習していきます。

旬の食材 ブロccoli



カロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの4倍といわれています。ビタミンCはお湯に溶けでしてしまうので、加熱の際はフライパンでブロッコリーが半分つかうくらいの水で蒸しゆでにするのがおすすめです。茎にも栄養があるので皮をむいて薄切りにして一緒にゆでてあますことなく使いましょう。

12月21日は冬至です



昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康にいい、といういわれがあります。かぼちゃにはビタミンAなどが含まれているので、ビタミン不足になりがちなこの時期にぴったりの食材です。保育園でも21日午後のおやつに「冬至かぼちゃ」をだします。あまり食べ慣れない味かな、とは思いますが昔からの行事食に触れてもらいたいと思います。

だしを味わう



11月24日「和食の日」にうさぎ・きりん組さんに「だしを味わう」食育講座を行いました。

給食で使用している「煮干し」「昆布」「かつお節」を見せ、手に取ったり、鼻に近づけて香り感じるところから始まり、煮干しは「かたい匂いがする」という子どもならではの感想も聞けました。出来上がった昆布とかつお節からとった「だし」を子どもたちに渡して、「どんな色してる?」「だしのにおいはどう?」

給食では「だし」を使用して、素材の味を生かした和食を中心に献立を立てています。「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

年長さんへリクエストメニューを聞きにいきます!

給食の好きなメニュー、また食べたいメニューなどをぜひご家庭でも話題にあげてください。

