



1月 給食だより

うずも保育園
令和6月1月4日

今年も日々の食生活を大切に、健康な1年を過ごしたいものですね。今年も安全でおいしい給食を提供出来るように給食職員一同、力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願い致します。



1月の食育

豚汁作り ~ クッキング

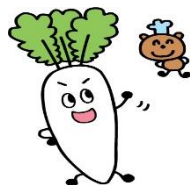
1月は園庭で育てている大根や青菜などで豚汁を作ります。らいおん組さんはキッチンばさみや包丁を使って調理に挑戦です。

苦手な野菜に触れ調理することで、食材に関心を持ち無理強いわせずに食べる事ができるようになります。安全面に気をつけて美味しい豚汁を作りたいと思います。



水から茹でる？熱湯に入れる？

基本的に、土の中で出来る野菜などは、水から茹でます。大根、にんじん、ごぼう、さつまい、じゃが芋などです。根菜は火が通りにくいので、湯から茹でると外側はすぐに柔らかくなりますが、内側は硬いままです。一方、葉物など地面より上にできる野菜はたっぷりの熱湯で茹でます。きゃべつ、ブロッコリー、ほうれん草などです。火が通りやすいので、加熱しすぎて歯応えがなくならぬように、短時間で茹でましょう。野菜の美味しい季節なので、茹でてかさを減らすなどしてたくさん食べましょう。

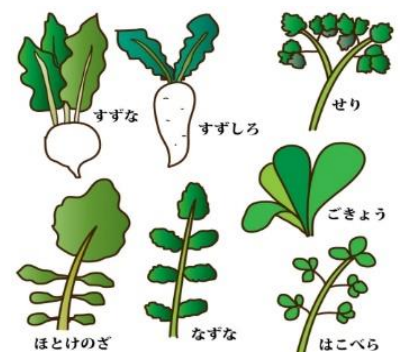


食べるときは「お口を閉じて」

食べるときは口をしっかり閉じて、よくかんで食べることが大切です。食べ物をたくさん口の中に入れてしまうと、口が閉まりにくくなります。すると口が開いてしまい、「クチャクチャ」と音がして、周りの人は不快ですし、食べこぼしの原因にもなります。一度に多くの食べ物を口に含まず、少量ずつ食べるようにしましょう。大人の行動をみせ楽しく、気持ちよく食べるためのマナーを伝えていきましょう。

七草がゆ風

1月7日に1年の無病息災を願って食べるのが七草がゆです。でも、七草がゆは緑がいっぱいで、子供たちは食べなさそうなイメージがありますよね。保育園では園庭で育てたかぶなどを使い七草がゆを作ります。自分たちで育てた野菜は美味しいのでみんな大好きです。七草がゆを食べて今年も元気に過ごします。



栄養士 齋藤