



食育だより

★ 行事 ★

令和の年になって初めてのお正月を迎えます。
美味しいお正月料理と、お餅をついて食べ過ぎて太っちゃったお友だちを
三学期の登園には見受けられるかも知れませんね。
良いお正月をお迎えください。



～食べ過ぎた胃を休めましょう～

お正月明け、疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い
食べ物が1月7日に食べる(七草粥)です。
七草粥には無病息災を願う他に胃腸の働きを整える役割も
あります。
今月は、弱った胃腸の働きを助け胃に優しい消化の良い食
べ物を探してみましょう。

☆ 消化に良い食べ物ってなに……！

「3つのポイント」

- ・柔らかく煮る = 柔らかく煮たうどん : 煮物
- ・温かい料理 = お粥 : 雑炊



* 胃腸の働きを高めるには温かい料理が良く、野菜も生野菜ではなく、煮るなどして柔らかくした物が
良いです。
また、料理で柔らかく煮ることで栄養も豊富なのでより効果があります。

* 消化に良い食材 = 「大根 : キャベツ : かぼちゃ : じゃが芋 : 里芋」

* キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸薬にも使われている位の優秀な栄養素で、胃腸の粘膜を保
護してくれる機能があります。

* その他…イギリスのことわざ「一日一個のリンゴは医者を選ばない」とあるように、リンゴには
抗酸化作用が強く免疫力を高めてくれる体にはとても優しい食材で、胃腸が弱っている時は「すり
おろしたリンゴ」を摂るといいですよ



新春

◎ 「正月」 ◎

正月は、日本の行事の中で最も古くから存在するものです。
お正月は本来お盆と同じく「先祖をお祀りする行事」でしたが、仏教の影響が
強くなるにつれお盆は「先祖供養」、正月は「歳神様を迎えての神祭り」として
区別されるようになったと考えられています。

「明けましておめでとうございます」という言葉も実は年が明け、歳神様を迎え
る際の祝福の言葉だったそうです。



* 1月は年長さんの餅つきがあります。
楽しみに待っててね～！



～ 年長さんのクッキング(手づくり餃子) ～



12月3日 or 5日



「焼き餃子」



仕上げは上々！完璧だね！！



「蒸し餃子」



「揚げ餃子」



「水餃子」



年長さんのクッキング！

今日は、4種類の食感の違いも含め手作り餃子に挑戦しました。

はじめは、形も大きさもバラバラでしたが4個・5個と包んでいるうちに職人さんに負けないほどの出来栄に、「出来た～！」、「先生みて～みて～」と、自信に満ちた声が飛び交っていました。

自分たちで餃子の種を作り、一枚一枚一生懸命に包んだ餃子は格別な味です。

「みんな！4種類の餃子で何が一番好き？」

「蒸し餃子……！」「揚げ餃子……！」

意外や意外！「蒸し餃子」が……！

子どもたちには、さっぱりとした蒸し餃子が人気のようでした。





みんなが楽しみにしていた焼き芋



12月6日(金)

年少さん
美味しい? 「おいしい」



年長さん
ちゃんと焼けるかな?



熱々の焼き芋を
小さなお口いっぱい
詰め込みました!
「イエーイ」



「おかわり～」
大きさを選んでね!

年中さん
美味しい? 「おいしい」



みんないい顔してるね～



焚き火を初めて見るお友達!
「あったか～い」



「むっちゃ うまい」
「美味しい～」



「おかわり～」
「おかわり～」



～年長さんの大根ぬき(大根炊きor切干大根作り)～



少し横に揺らしてから抜くぞ～



12月13(金)



とったど～～！



うま～「おかわりあるのかな～」?



今朝一番に採れた大根を炊いてみました。
寒い日には最高で～す！



熱々の大根だよ！
やけどしないようにね！



自分たちで育てた大根の味は
最高で～す。



おかわり続出！
みんな一列にちゃんと並んでるね！



大根の葉っぱも一緒に
「え～葉っぱ食べれるん？」



美味しい～
大根の葉っぱも食べれたよ！

大根の葉っぱって
食べれるん？
「美味しい～」



シワシワになってきた～
なんでだろう？



残った大根で切干大根を作りました。
出来上がりが楽しみで～す。
年長さんの廊下は、良い臭いがします。



ちゃんとお世話してくれてます。
太陽に当てると甘くなるんだよ！

