

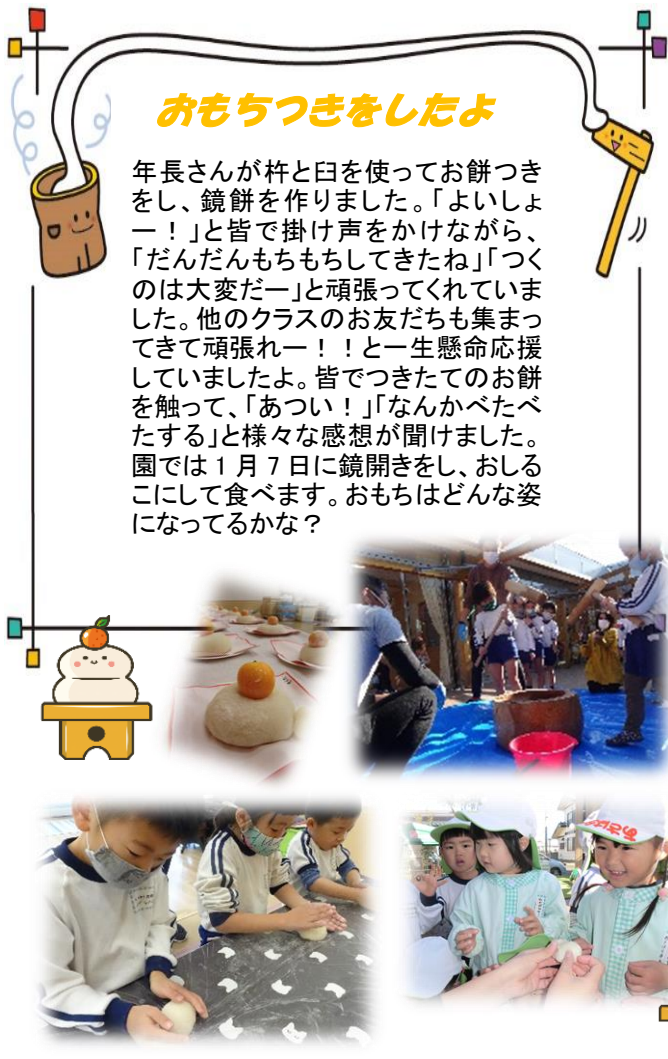
# 食育だより

令和3年度1月わかばみや保育園  
守屋 好美

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。12月はクリスマスやお餅つき、大根の収穫等、食育盛りだくさん月間でした。わかば農園ではまた新しい野菜を植えます。何が出来るか楽しみにしててくださいね。

## おもちつきをしたよ

年長さんが杵と臼を使ってお餅つきをし、鏡餅を作りました。「よいしょー！」と皆で掛け声をかけながら、「だんだんもちもちしてきたね」「つくのは大変だー」と頑張ってくれていました。他のクラスのお友だちも集まってきて頑張れー！！と一生懸命応援していましたよ。皆でつくたてのお餅を触って、「あつい！」「なんかべたべたする」と様々な感想が聞けました。園では1月7日に鏡開きをし、おしるこにして食べます。おちはどんな姿になっているかな？



## 大きな大根が たくさん抜けたよ！



わかばっこ農園にたくさんの立派な大根が育ちました。葉っぱもとても大きくて、うさぎ組のお友だちより大根の身長の方が大きく、よるよるしながら運んでくれました。給食ではスープやおでん等で毎日のように食べました。とっても柔らかくて、子ども達も毎日大根の居所を探すほど大好きになりました。



## 春の七草って??



1月7日は七草の日です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろの入った七草がゆを食べて、お正月で疲れた胃腸をいたわります。園では七草汁にして提供します。皆でお腹を健康にしよう！



## <松風焼き>

- 材料●4人分  
鶏ひき肉…200g  
卵…1個  
玉ねぎ…80g  
パン粉…20g  
みそ…20g  
おろししょうが…2g  
塩…2g  
ごま…適宜

A

- 作り方●  
① 玉ねぎをみじん切りにし、ごげないように良く炒めます。  
② Aの調味料を合わせます  
③ 鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、調味料をよくこねます。  
④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を敷き詰め、上からごまをかけます。  
⑤ オープン180℃で20分程焼き、火が通ったらできあがり。

## <旬の食材>

カリフラワー、大根、キャベツ、小松菜、白菜、ブロッコリー、ごぼう、れんこん、みかん、ぶり、かに

