



食育だより



伊波野保育園
令和5年度12月



あっという間に12月になり、今年も最後の月を迎えようとしています。
これから寒さも徐々に増してきて、冬も本番となります。寒くなってくると、おでんやすき焼き、水炊き等の鍋物が食べたくなりますね。鍋物は、野菜をたくさん入れることができ、風邪を引きやすいこの時期にとってもおすすめです。体を温めてくれる冬野菜をいっぱい食べて、これから迎える寒い冬を元気に乗り切りましょう！

炊飯クッキングが始まります



今年も12月からくま組さんの炊飯クッキングが始まります。週に2回程度、くま組さんが自分たちでお米を研いでごはんを炊きます。

お米を研ぐときの感触や、ごはんの炊ける匂い、炊き上がったごはんの香りや色・つやを感じることで、見る・聴く・かぐ・触る・味わうという五感を活かす経験を繰り返し、『ごはんを炊く』ことにより食を営む力をつけ、食べる意欲を引きだし、それがやがて生きる土台となります。

また、自分たちで炊いたごはんということで、『残さず大切に食べる』という食べ物を大切にする気持ちへつなげていってほしいと思っています。



冬至の過ごし方

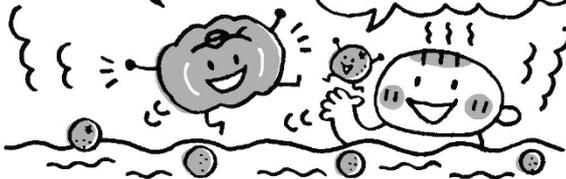
冬至は、一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

カボチャ

冬に不足しがちな
カロテンたっぷり！

ユズ湯

強い香りで邪気を払う！
体を温める効果もあるよ。



～12月の旬の食材～

大根 白菜 かぶ 小松菜
にら 春菊ほうれん草 ブロッコリー
みかん りんご …

給食おすすめレシピ



鶏の中華焼き

材料：鶏もも肉	…300g
にんにく	…すりおろし少々
しょうが	…すりおろし少々
しょうゆ	…大さじ1
みりん	…大さじ1/2
ごま油	…大さじ1/2
いりごま	…小さじ2

～作り方～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに肉以外のすべての材料を合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ③ 30分程漬け込んだら、170℃のオーブンで15～20分焼く。

※フライパンで焼いてもいいです。