



12月 食育だよ!

北風が冷たく朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も残すところ1か月。乾いた空気や、寒暖の差で風邪をひきやすくなります。また、冬に多い、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢が流行します。予防のためには、「手洗い」が大切。毎日の生活の中で身につくようにしていきたいと思います。



サツマイモとサトイモの収穫

先月、サツマイモの収穫に出かけました。期待をして出かけたのですが、さつまいもは草に負けてしまい、どっさりとはまはいきませんでした。しかし土を触りわくわく感を持って楽しめました。少しでも大きなイモが採れると「あったよ!」と大歓声が上がっていました。農園の方からサトイモの収穫もさせていただきました。大きなイモがごろごろ採れてこちらも大喜びでした

園に持ち帰ったイモはどのようなになっていったのでしょうか?

①リースづくり

さつまいものツルを使ってクリスマスリースを作りました。輪にするのが少し難しかったですが、一人一人オリジナルの素敵なリースが完成!



②イモ洗い

タライに水を張ってみんなでイモ洗いのお手伝い。「きれいになった」とたくさん洗いました。

③サツマイモクッキング

給食室で蒸してもらった芋をホットプレートで焼きました。エプロン・三角巾を着けやる気満々の子どもたち。手にはフライ返しを持ち、器用にひっくり返していきます。数回やっているうちに、器用に返せるようになりこんがり焼けた美味しい焼きイモの出来上がり。早速いただきました。「美味しい!」の連発。自分で作った料理は格別だったようです。他のクラスの分も焼いてあげることができました。



④干しいも

細めのイモは蒸してもらい、切って天日干しにしました。干しいもはみんながいただきました。



⑤衣かつぎ

サトイモを皮付きのまま蒸して、つるんと皮を剥いて味噌をつけいただきました。



⑥サトイモの揚げもの

茹でたサトイモをつぶし少量の野菜を入れて丸めて油で揚げ、あんをかけていただきました(こちらはちょっと大人の味だったようです。)



もったいない!



食材に大根が多く出るようになりました。保育園で使用する大根は、契約農家さんより納品されています。先日、普段捨ててしまう大根の皮を、きんぴらに調理していただきました。歯ごたえもあってとても美味しく、子どもたちも喜んでいただきました。ご家庭でも試してみたいですか。

注意ください! 「ノロウイルス食中毒警報発令中」

この警報は、30年3月31日まで継続されます。