



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」が大切です。毎日の生活の中で身につくようにしていきたいと思えます。

寒い冬は汁物が一番

給食で、味噌汁、けんちん汁などの、汁物ができると「やったー!」と喜び子どもたち。食欲が増すようです。また、寒い時は体も温まり、より美味しくいただくことができます。



汁物の大切さ

1 だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

2 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

3 野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

4 発酵食品をとる

みそ、しょう油といった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。

5 マナー面でも重要

最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。



—クッキング— 包丁難しい!

収穫したさつまいもを使って、フライドおさつを作りました。きりん組が包丁を使ってさつまいもを切りました。とても硬くて側で見ていると、ちょっとひやひやです。それでもみんな真剣な表情で慎重に切っていました。お母さんや、調理員さんの大変さも分かったようです。切ったさつまいもは、給食室で調理してもらい、みんないただきました。自分たちで調理に関わった料理は格別においしかったようです。

—野菜の栽培—

大根、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじんなどを、畑やプランターで育てています。生長が間近で見られ、水遣りの手伝いをしながら、「大きくなったね」と楽しみにしています。保育園の前を通られる方も、楽しみにしてください。アドバイスをくださる方もいて心強いです。子どもたちと一緒に水遣りや、雑草を抜いたりして育てていきます。もちろん、収穫体験やクッキングを行い、食べたいと思います。

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、31年3月31日まで継続されます。