



本荘保育園・令和4年12月1日

# 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



給食メニューの味噌汁、けんちん汁などの、汁物がでると「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。

(保育園の給食で提供される和風汁物…味噌汁、けんちん汁、のっぺい汁、すまし汁、豚汁など)

## 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。

## おにぎりクッキング

以上児クラスが、おにぎりクッキングにチャレンジ! ゆかりごはんをラップで包んで自分でにぎる簡単なクッキング。「自分でおにぎりができた」と大喜びです。まるやさなかくと形は様々、自分で作ったおにぎりは格別のように、お迎えに来たお家の方に「今日、自分でおにぎり作ったよ」と嬉しそうに話している姿が印象的でした。

ご家庭でも是非一緒に作ってみてください。



## 野菜の栽培



保育園のミニ畑やプランターに、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、いちごの苗を植えました。また、にんじんや、小松菜の種も蒔きました。今年も近所の方から、そら豆の苗をいただき、早速植えました。

子どもたちには、毎日食べている野菜がどのように畑で育っているか一緒に観察し、知らせていきたいと思っています。もちろん、収穫できた際には、クッキングにも挑戦したいです。

(土を触ることが大好きで、ダンゴムシ探しに夢中で畑に入っていました。いましばらく、野菜のために虫探しはお休みです…)