

第9号
H30. 12. 1
打越保育園
栄養士 矢島

12月は野菜で体も大掃除!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらもの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中大そうじしましょう。

肉類・揚げ物 1 に
野菜 2 を目安に!

なべでたっぷり
とろう!

野菜は体の
おそうじ屋さん

くだものも
利用しよう!



あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。



冬においしい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

しょうがご飯

寒い冬に、ぽかぽか体を温めてくれるしょうがの混ぜご飯です。



- ①洗米し、30分以上水に浸し、ざるに上げる。
 - ②①を普通の水加減で炊く。
 - ③油揚げは細切り。しょうがは干切り。
 - ④ごま油で、しょうが、油揚げ、切り昆布の順に炒め、調味料を加えて汁気がほとんどなくなるまで煮含める。
 - ⑤炊き上がったご飯に④の具をのせてしばらく蒸らし、よく混ぜてからよそう。
- ※切り昆布0.3gの代わりに、もずく10g(ざく切り)でもおいしいです。

- 精白米75g
- 切り昆布.....0.3g
- しょうが.....2g
- 油揚げ.....5g
- ごま油.....0.4g
- 砂糖.....1g
- 酒.....3g
- しょうゆ.....3g
- みりん.....1g
- 水.....5g

おせち料理なにがあるかな?

正月料理といえば、おせち料理ですね。おせちとはお節供(おせちく)の略で、年の初めにその年の豊作を祝って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合ってきたものです。さらに正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心になったと言われていました。おせち料理はめでたいことを重ねるという願いをこめて重箱に詰めます。基本は4段重ねで上から一の重、二の重、三の重、与の重と呼び一の重には黒豆や田作りなどの祝い肴、二の重はだて巻などの甘い物中心、三の重は魚や焼き物などの海の幸、与の重には野菜類などの山の幸を詰めていきます。おせち料理にはそれぞれ意味が込められています。

黒豆
黒には魔除けの力があるとされます。また「まめで健康に過ごせますように」と願って食べられます。

昆布巻き・れんこん
昆布巻きは「よるこぶ」に、れんこんは「見通しがきく」ということから縁起のよいものとして食べられます。

数の子・さといも・八つ頭
どれも新やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

田作り・たたきごぼう
いわしは昔は田の肥料にも使われました。ごぼうは伝説の黒い魔窟(つる)に見立て、どちらも豊作を願って食べられます。

だて巻き・きんとん
巻物に似ただて巻きは知識が増え才能が開けるように、きんとんは金に見立てて、お金持ちになれますようにと願って食べられます。

たい・えび
たいは「めでたい」、えびは「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。

12月の旬の食材

<野菜>
さつまいも・里芋・山芋・ブロッコリー・ほうれん草・蓮根
マツシュルーム・白菜・大根・人参・セロリ・チンゲン菜
レタス・春菊・ごぼう・水菜

<果物>
りんご・シークワサー・ゆず・レモン・キウイ・みかん

<魚>
ししゃも・サバ・きんめだい・さわら・たら・にしん・ぶり

12月は冬野菜のスタートの月です。寒い日が続き、体調管理に気を付けなければいけません。体をあたため免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に取り入れていきたいですね。

クリスマスイブをなぜ祝うの?

12月、みなさんが楽しみにしているのがクリスマスですね。クリスマスは12月25日ですが、世間が盛り上がるのはむしろ24日の晩です。なぜなのでしょう? クリスマスはもともとキリスト教(ローマ教会)の行事で、イエス・キリストの誕生日とされています。イエスが生まれたコダヤの社会では1日の始まりを日の出からではなく、日の入りからとっていました。つまり24日の夜はすでに25日なのです。キリスト教の多くの教会もこの伝統を受け継ぎ、24日の晩からお祝いの礼拝を行うようになりました。家族や親しい人と一緒に過ごすこの晩は、冬の寒さを思い出し、どの人の心も温めてくれます。

楽しく！おいしく！食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、12月に予定している調理保育についてなど、保育園の給食・食育に関することのお知らせしていきます。



クラスの食育活動の紹介

つばめ組

世界の料理を知ろう ～韓国料理サフジ作り～

インドの国の特徴(カレーの種類、食べ方、人口の多さ)を伝え、インドを知ってから、食材、調味料の紹介をしていった。身近にあるものが多かったため、子ども達は良く答えられていた。炒める煮るをすることで色の違いや匂いの変化に気付いていった。給食に試食をしようという味がつよく辛みが残ってしまい「辛い！」という子もいたが残すことなく食べていた。匂いや色もよく観察し「カレーの匂いだ」という子もいた。

かなりや組

スイートポテト作り

始めにさつまいもの観察をしました。皮をむいていき、皮と中身の色の違いについても触れていきました。まずさつまいもを輪切りにしてから電子レンジで加熱して柔らかくしました。順番にこどもたちにマッシャーでつぶしてもらいました。みんな「やりたいやりたい」といって手をあげていましたよ。砂糖やマーガリンを入れていき、混ぜていくところもお手伝いしてもらいました。一人一つずつ丸めていき、焼いていく際には「まだかなまだかなー」や「いいにおいする！」とみんなワクワクしていました。出来上がりはみんなで味見をして、お家でも作りたい！と言っている子が多くいました。

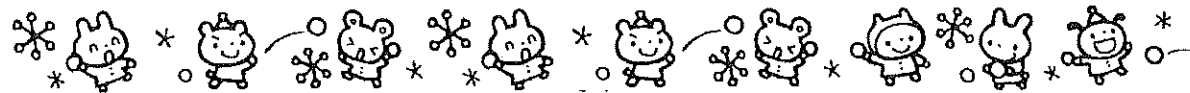
ひばり組

れんこんまんじゅう作り

まず始めにれんこんをすりおろしていくところや、すりおろした後のれんこんがどのようにになっているのかを見ていきました。すりおろすととろっとした感触にみんな釘づけでした。入れる調味料もクイズにしながら進めていき、これは何かな？と聞いてみると塩やみりん等答えることが出来ていました。生地ができあがったら一人一つずつラップに包んで丸めていき、最後に蒸す様子を見ました。出来上がったれんこんまんじゅうは給食の時間に食べました。自分で丸めて作ったこともあり、嬉しそうに食べていました。

分園の様子

分園では今の季節が旬のブロッコリーとカリフラワーの観察を行いました。こどもたちはカリフラワーはあまり見慣れていなかった様で、紹介すると興味津々で見ている子どもたちでした。ブロッコリーとの色の違いに気付いてよく観察していました。観察をした後は観察画にも挑戦しました。緑色と白色の絵の具を使ってタンポをし、葉の部分をうまく表現しました。形をよく見て、上手に表現することが出来ました。



食の感謝祭がありました！

11/28に食の感謝祭を行いました。

当日の天気は晴れで、絶好のちゃんちゃん焼き日和でした。つばめ室にて分園の子供達と家庭的支援の安齊さんの子供達が来園しみんな一緒に行きました。本物の大きな鮭を一尾、いつも保育園に魚を届けてくれる魚屋さんがみんなの前でさばいてくれました。鮭を3枚におろし、いつもお店に並んでいる姿に変わっていく様子は子供達にとって考え深かったようで、静かに一生懸命聞いている様子がありました。

栄養士から命の大切さやいただきます・ごちそうさまのあいさつの意味を子供達に伝え、鮭にもみんなと同じように命があり、元気に泳いでいたその命をいただいているんだよとお話するとみんな真剣に聞いていました。

観察したあとは園庭で大きな鉄板を使ってちゃんちゃん焼き作りを行っていきました。鮭を焼いている音や煙を子供達は観察していました。

給食ではかなりや組・つばめ組のお友だちがお天気だったためテラスで食べました。ちゃんちゃん焼きは大人気で、野菜が苦手な子供もとても良く食べていました。白いご飯には本園と分園で収穫したお米(バケツ稲)も入れて一緒に炊きました。1粒も残さずに子供達は完食してくれました。



【こぼと組】(2歳児クラス)

ひよこ組・あひる組・こぼと組3クラス合同で行っていきます。赤色のグループをテーマにそばろと炒り卵の2色丼作りを行います。できあがったものはご飯にのせて完成です。

【ひばり組】(3歳児クラス)

おせち料理の栗きんとん・田作りを作っていきます。日本の行事食であるおせち料理について触れ、作り方も知っていきます。

【かなりや組】

冬至にちなんで「ん」のつく食材を使って調理していきます。かぼちゃ、にんじん、いんげんを使っていきます。

【つばめ組】(5歳児クラス)

～世界の料理を知ろう～第8弾
モーリシャス料理「ルガイドマト」を作っていきます。トマトを使ったディップソースで、パンにつけるのはバターやジャムだけではないことも伝えながら行っていきます。できあがったらみんなで試食します。

19日(水)にカレー作りを行います。

カレーの材料である人参・ピーマン・じゃが芋・玉ねぎを包丁で使って切ります。皮のむき方や包丁の使い方を教えていきながら進めていきたいと思います。切ったあとはみんなが切ってくれた野菜を使って実際に目の前でカレー作りを行い、その様子を見学してもらいます。

できあがったカレーは給食の時間にみんなでもいただきます。

衛生のため、当日は子どもたちの爪を短く切り、三角巾とエプロンの用意をお願いいたします。

