

# 食育だより

令和4年度12月わかばみや保育園

小澤 菜摘

冬の足音が聞こえ始め、あっという間に12月になりました。寒さにも負けずに園庭から子ども達の大きな笑い声が聞こえてきます。その声や楽しそうな笑顔を見ると心がぽかぽかと温まります。12月は感染症が流行る季節です。手洗いうがいを引き続き徹底していきたくと思います。コロナ禍ではありますが「自分で作って自分で食べる」を心がけ年長児だけではありますがクッキングを開始しました。子ども達のやりたい！という気持ちを大切にしていきたいと思っています。

## 里芋掘りをしたよ！

高校生のお兄さんお姉さんと一緒にわかばっこ農園の里芋掘りを行いました。大きな里芋の葉っぱに「かきみたい！」と大興奮の子ども達。そしてどんどん出てくる里芋に「まだまだあるよー！」「おわらないよー」と一生懸命収穫をしてくれました。今年は少し小さめでしたが、台車にいっぱいの里芋がとれましたよ。採れた里芋はけんちん汁やすまし汁にいれました。まだまだたくさんあるのでいろいろな料理にいれていきたいと思っています。



## 年長児クッキングに挑戦！



年長さんが久しぶりにクッキングをすることができました。今回は園で採れたサツマイモを使ってスイートポテト作りに挑戦しました。ハートや星や恐竜、ネコなど個性あふれる形のスイートポテトになりました。完成したものを「自分で作るとおいしいね」とお友だちと話しながら大切そうにゆっくり味わって食べていました。



## 旬の野菜を食べよう

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

## <旬の食材>

ブロッコリー、ごぼう、さつまいも、さといも、れんこん、サバ、はまち、ゆず、りんご



## <魚の味噌マヨネーズ焼き>

●材料●4人分

- ・鮭…4切れ
- ・塩…少々
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・味噌…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ2

●作り方●

- ① 鮭に塩を軽く振る。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ ②と味噌、マヨネーズを合わせる。
- ④ ①に③をのせ220℃で10分焼く。

◎しいらやさばもおすすめです◎