



すずの丘保育園

令和6年1月4日



1月 給食だよ!

新しい年が始まりました。日々の食生活を大切に、健康な一年を過ごしたいものですね。今年も安全でおいしい給食を提供出来るよう、給食職員一同、力を合わせて頑張ります。よろしくお願い致します。

食べる時は...

食べる時は口をしっかり閉じて、よくかんで食べることが大切です。食べ物をたくさん口の中に入れてしまうと、口が閉まりにくくなります。すると口が開いてしまい、「クチャクチャ」と音がして、周りの人は不快ですし、食べこぼしの原因にもなります。一度に多くの食べ物を口に含まず、少量ずつ食べるようにしましょう。大人の行動をみせ楽しく、気持ちよく食べるためのマナーを伝えていきましょう。



野菜は水から? お湯から?

野菜の茹で方で悩んだことはありませんか? 土の中で育つ野菜は、水から茹でます。大根、にんじん、ごぼう、さつまい、じゃが芋などです。根菜は火が通りにくいため、沸騰したお湯から茹でると、外側はすぐに柔らかくなりますが、内側は硬いままの状態、火が通る前に外側が煮崩れしやすくなります。一方、葉物など地面より上で育つ野菜は、たっぷりの熱湯で茹でます。キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草などです。火が通りやすいので、加熱しすぎて歯応えがなくならるように、短時間で茹でましょう。野菜の美味しい季節なので、茹でてかさを減らすなどの工夫をして、たくさん食べましょう。

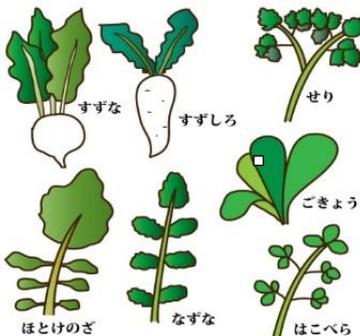


春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。

おかゆの味付けが苦手な

子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



豚汁作り ~冬野菜の収穫~

1月は、園庭で育てている大根やねぎなどを収穫し、豚汁を作る予定です。らいおん組さんはキッチンバサミやスプーンを使って調理を、きりん組さんは大根の型抜きに挑戦です。

苦手な野菜に直接触れ、調理をすることで、食材に関心を持ち、無理強いせずに食べる事ができるようになります。安全面に気をつけて美味しい豚汁を作りたいと思います。



栄養士 安藤