



2024

キッチンだより

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いたします



新しい年を迎えました！今年も子どもたちと一緒に食を楽しみながら子どもたちに寄り添うキッチンでありたいと思っています。心も育つ給食作りがんばっていきます。



昨年はインフルエンザが流行しましたが

幸いにもうちの保育園では流行することもなくクリスマス礼拝・祝会ともに無事にでき、おもちつきも楽しむことができました。

今年もウイルスに負けない身体作りをし、元気に過ごせる一年にしたいですね！

18日～20日まで作品展です。



キッチンではキャベツさんで行っている栄養指導 3つの栄養素の展示をします。

ご飯やパンなどの炭水化物の黄色グループ、肉や魚、豆腐に牛乳などのたんぱく質の赤いグループ、野菜や果物などのビタミン、ミネラルの緑グループ

朝ごはんにもこの3つの栄養素が揃っているかな？

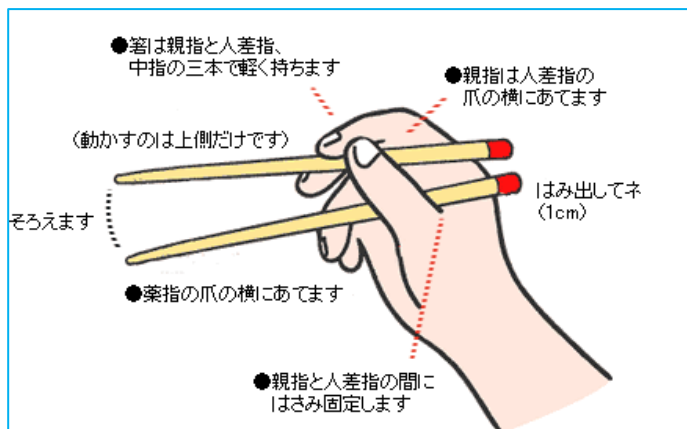
一週間揃うことができれば素敵なプレゼントを用意しています。家族みんなで3つの栄養素が揃う朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートさせてくださいね。

試食も一口ですがあります。今年はずずみそ団子です。ゆずとお味噌のタレがとてもおいしいおだんごです。ぜひキッチン前にお越しください。

試食は18日だけになりますので試食希望の方は18日にお越しください

1月からポテトさんご飯の時お箸になります。保育園ではひとりひとりに丁寧に見てあげることができないのでお家でゆっくり、しっかりみてあげてください。

鉛筆握りでしっかりスプーンが持てていないとお箸は使えません。鉛筆握りは上のお箸の持ち方と同じです。お箸が上手に持てない場合はスプーンの持ち方から見直すこ



とも大切です。そしてお箸だけでなく、普段の生活や遊びなどで、親指と人差し指と中指を使うことでお箸も上達していきます。3つの指を使ってつまむこと、それも強弱がつくものが効果的です。例えば積み木を積み上げる その積み上げた積み木を一つずつケースに戻す、積み上げる時と積みあがった物をそと取ってケースにもどす動作は指の力の強弱が違います。そういう動作がよいとされています。小さい範囲の細かいぬり絵も効果的です。日々の生活の中でいろいろと指を使う動作を探しながら、指の機能を育て、お箸に取り組んでもらえたらと思います。

メキャベツさんキャベツさんもお箸の持ち方がちょっと変な持ち方になってきている子どもたちもいます。もう一度確認してみてくださいね。



1月中旬頃 キャベツさん去年作ったお味噌を開けます。おいしいお味噌が出来ているかな？そのお味噌でみそ汁作りをします。煮干でだしもとみます。手作り味噌で作ったお味噌汁はきっとおいしいと思います。どんな味のお味噌が出来ているのかとっても楽しみです。



そしてメキャベツさんがお味噌作りをします。キャベツさんが作ったお味噌を見せてもらい、作りたてのお味噌と、一年寝かせて出来上がったお味噌を比べながらおいしいお味噌ができるのを楽しみに待ってほしいと思います。

2回目の包丁も使いたいと思っています。初めての時はドキドキしている子どもたちも多くいましたが、お家でやっている子どもたちもいて上手に切っていました。2回目は1回目より落ち着いていると思います。いろんな道具が使えるようになりクッキングがより一層大好きな子どもたちになってほしいと思っています。