

キッチンだより冬号



北白川いづみ保育園



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！



今年も「体も心も育つ給食作り」を目指し、子どもたちに寄り添いながら子どもたちと「食べること」を楽しんでいきたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症の収束を願いながら、コロナ禍でも食を楽しめることをたくさん見つけ、子どもたちと「食」をつなげていけるように頑張っていきます。



1月キャベツさん 去年作ったお味噌を開けます。

美味しいお味噌が出来ているかな？

まずはキャベツさんだけでお味噌汁を作って食べたいと思っています。

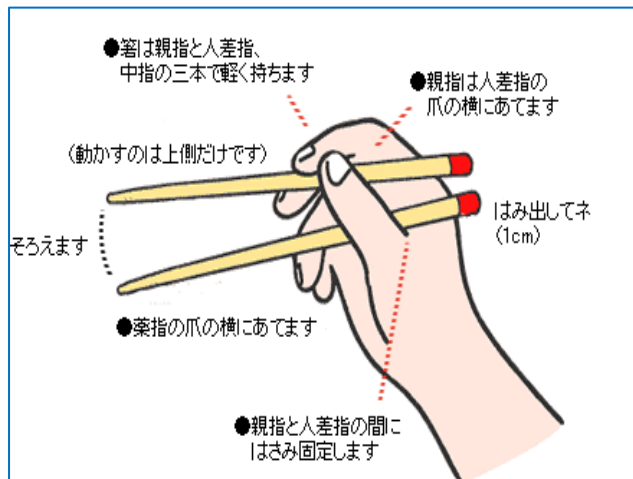
そして今度はメキャベツさんがお味噌を作ります。



8日はキャベツさんおもちつきを予定しています。新型コロナウイルス感染症予防のため今年にはキャベツさんだけでやります。

ポテトさん 今月後半からご飯の時お箸になります。保育園では一人一人を丁寧にゆっくり見てあげることが出来ませんのでまずはおうちで見てあげてくださいね！

お箸の持ち方は、人差し指、中指、親指の3本で軽く持ちます。この力のコントロールが子ども



たちにはとても難しいです。お箸だけで上手に使えるようにしようとしてもうまく使えません。日々の生活の中で意識しながら手先を使う遊びや手先を使うお手伝いなどたくさんさせてあげてください。折り紙やはさみ、ボタン止め、トマトのへた取り、絹さやのすじ取りなどいろいろなことを楽しんでやってください。そしてお箸の使い始めでは、少しでも中指がお箸使いに参加できるようにまずは見てあげてくださいね。

食べ方の基本

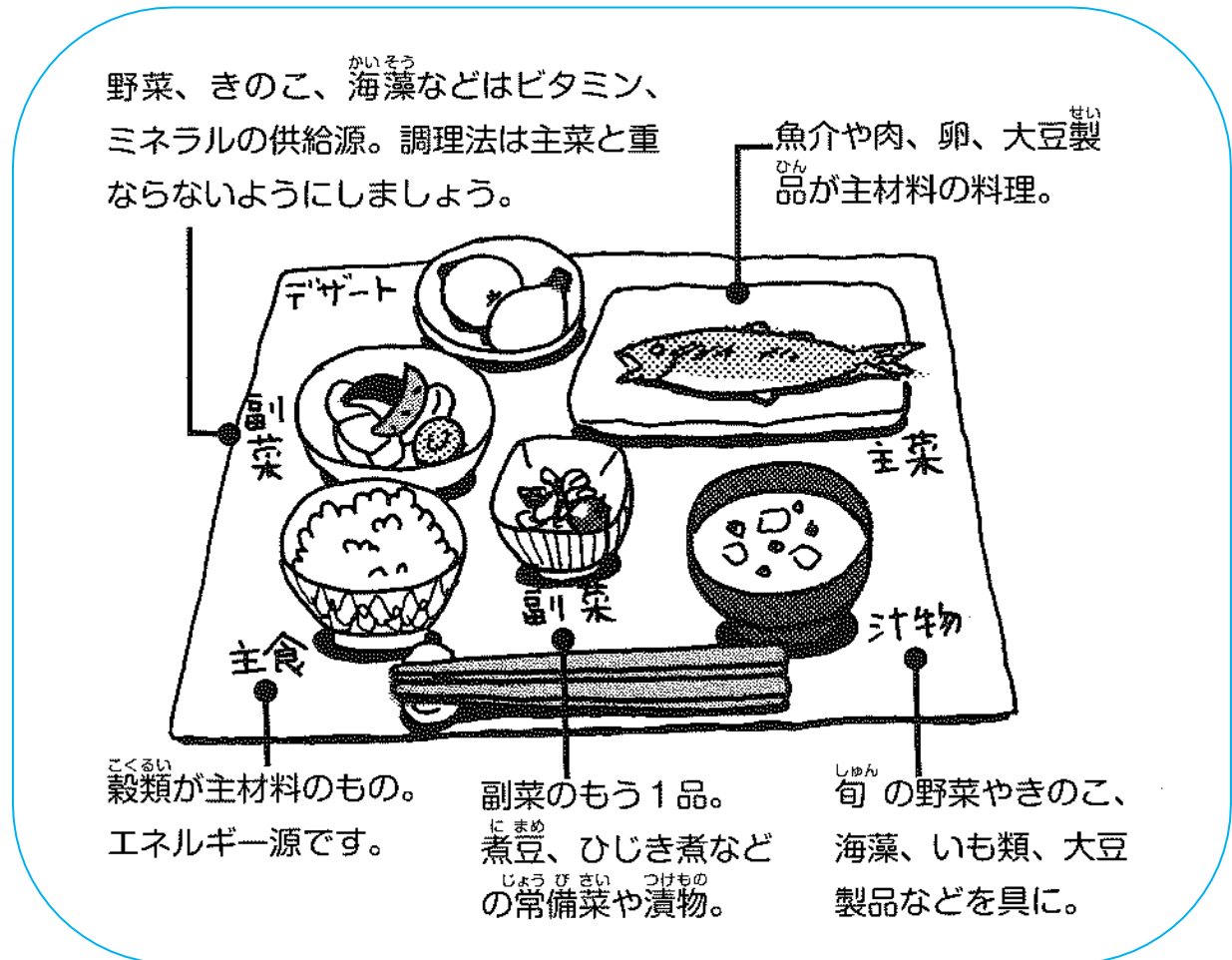


献立の考え方

良い食事は、必要な食品をどう組み合わせるかを考えることが大切です。

主食・主菜・副菜の組み合わせ、つまり献立を考えることで、基本の栄養バランスを整えることができます。

献立の基本構成は 主食・副菜(主菜・副菜)・汁物・デザートからなります。



献立は栄養補給のためだけでなく、文化・健康・嗜好・環境などの要素ももち合わせています。

季節のいろいろな食材を使い、焼く・煮る・炒める・揚げる・蒸す・和えるなどいろいろな調理法で考えると献立の幅も広がっていきます。味付けも塩・しょうゆ・砂糖だけでなく、柑橘類を使ったり、しょうが・こしょうなどの香辛料を加えたいすると味付けの幅も広がります。

季節の野菜をいろんな調理法にすることで苦手なものでも食べてみようと思う気持ちになったり、味わってみておいしいということがわかることもあります。

保育園の給食でも季節のものを大切に、同じ食材をいろんな調理法で繰り返し使っています。おうちでも同じ食材でもいろんな料理に使い、日々の食事の献立の幅も広げ、食を楽しんでほしいと思います。

