

☆新年あけまして おめでとうございます☆

今年も健康な一年が過ごせるように、おいしく、栄養満点の食事づくりを目指します。クッキング活動や栽培活動、行事の会食なども引き続き楽しんでいきたいと思っています。2016 年もよろしくをお願いします。



もちつき会

先月 15 日はもちつき会。もち米を園庭で蒸かすところから、もちつき会がスタートしました。普段見慣れない蒸し器に興味津々の子どもたち。だんだん湯気が出てくると、もち米のいい匂いが園庭に立ち込めます。「いいにおーい!」「お腹すいてきたー!」と待ちきれない様子で、蒸したてのおふかしの味見をしてみると「おかわりー」という子も!(^)!きっとおいしかったんですね。次はいよいよ、もちつき開始!始めは職員が米粒がなくなるまで、つぶすのですが…これがとっても大変。汗をかきながら、職員で交代しながら一生懸命つきました。ある程度つけたところで、こどもたちの出番!杵の重さと餅の粘りに負けないように、体全部を使って、力いっぱいつく姿がなんともかわいかったですよ。もち米がだんだんおもちになっていく様子に大喜びでした。

昼食には、4 つの味『きなこ』『しょうゆ』『ずんだ』『ごま』でおもちを味わいました。毎年、以上児さんにアンケートを取って決めるのですが、4 種類以外にも『海苔』『草餅』というリクエストもあったんです。せっかくなので、今月の午後のおやつ時間に味わう機会を作ろうと計画しています。貴重な体験とおいしいおもちに、とても満足そうな子どもたちでした。

新作★コーンピザ★

きりん組のクッキングで作った「ふわふわピザ」を午後のおやつで出したところ、大好評!

簡単でおいしいピザなので、お試しください☆

<材料>1 枚分

強力粉 150g 塩 3g ドライイースト 3g

ぬるま湯 100~125mL

ホールコーン・ツナ・マヨネーズ・とろけるチーズ 適量

<作り方>

- ① ボウルに強力粉、塩、ドライイーストを入れて、混ぜ合わせる。
- ② ぬるま湯を入れ、粉っぽさがなくなるまで、こねる。ひとまとまりになったら、30 分程度温かいところでねかせる。
(40 度程度のお湯を入れたボウルの上に、生地を入れたボウルを重ねてもよい。)
- ③ 生地を直径 25 cm 程度にのばし、コーン・ツナ・チーズ・マヨネーズをトッピングする。
- ④ 200℃で 10~15 分程度焼く。



七草がゆ

1 月 7 日の朝に七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を入れたおかゆを食べると、一年病気をしないとされています。日本では古くから生命力の強い野草は、万病に効き目があると信じられていたようです。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

保育所では、7 日の午後のおやつで七草粥を味わう予定です。今年も元気に過ごせるように、みんなで食べたいと思います。