



たべるのだけ はしき

柏木保育園

給食だより
R8・2月号



寒さに負けず元気に過ごしましょう

2月3日は「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦の上では春になりますが、まだ寒い日が続きます。風邪から子どもたちの体を守るために、毎日の食事をしっかりとり、天気のいい日には外遊びをして体をよく動かし、免疫力を高めていきましょう。給食では、栄養たっぷりで体を温める効果のある冬野菜を積極的に取り入れていきたいと思います。



たんぽぽ組（2歳児）

1月16日にラップおにぎりづくりをしました！久しぶりのクッキングを楽しみにしており、エプロンと三角巾をつけ張り切っていました。まず、おにぎりの紙芝居を担任が読み、やさしくぎゅっと握ることを伝えました。その後しっかりと手を洗い、おにぎりづくり♪ラップにごはんをのせて、ごま塩かゆかりのどちらかを選んでかけて、しっかりとラップで包んでから握りました。「あったかい～」「たのしい！」と友だちと話しながら、まんまるおにぎりや平べったいおにぎりなど、思い思いのおにぎりが完成しました！給食の時間に食べましたが、普段はごはんが進まない子もあつという間に完食。「おいしい～！」「おうちでもつくる」という声が聞かれました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

今月ひまわり組では、
畑のキャベツでお好み焼きを作る予定です！

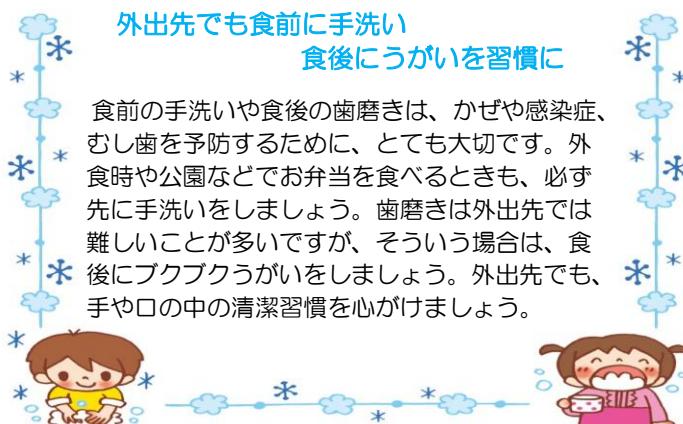


今月の旬の食材

だいこん かぶ ブロッコリー
しゅんぎく わかめ たら
りんご みかん いちご



寒い冬に耐えて育つ野菜は甘みが増し、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています！



外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食前の手洗いや食後の歯磨きは、かぜや感染症、むし歯を予防するために、とても大切です。外出時や公園などでお弁当を食べるとときも、必ず先に手洗いをしましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをしましょう。外出先でも、手や口の中の清潔習慣を心がけましょう。

さくら組（4歳児）

1月27日にインド煮をつくりました！まず、人参の型抜きを行いました。昨年度行ったクッキーの型抜きとはちがう硬さや感触に苦戦する子もいましたが、好きな形の型を友だちと譲り合い、きれいに型抜きできました。つぎにさつま揚げを食べやすい大きさに手でちぎりました。油で滑りやすいさつま揚げですが、手先を器用に使ってちぎっていました。その後、透明鍋を用意してインド煮を作りました。炒めていく時の匂いの変化や、透明鍋を使うことで見えるふつふつと煮込まれていく様子に子どもたちは興味津々！目の前で出来上がっていくのを見て「いいにおい～」「はやく味見したい！」という声も♪完成したインド煮は、温かいうちにみんなで食べました。「いつもの給食の味だ」「〇〇の形のにんじん！」といつもより積極的に食べている子が多く、楽しい活動になりました♪

レシピ紹介

黒糖ドーナツ（4人分）

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・絹ごし豆腐 120g
- ・黒糖 15g
- ・油 適量

- ①ボウルに軽く水気を切った豆腐を入れる。
- ②器に黒糖と豆腐少量を混ぜて電子レンジで30秒程温めて黒糖を溶かす。
- ③①に②とホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまでこねる。
- ④生地ができたら、手に油をぬってビー玉程の大きさに丸める。
- ⑤鍋に油を熱して、丸めた生地を入れ、こんがり色づき、ドーナツが浮いてきたら完成！

子どもたちから大人気でした！！
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

