



門司保育所(みどり園)

2023年2月号



暦の上では立春を迎えますが、1年で1番寒い時期で厳しい冷え込みはまだまだ続きそうです。日々の活動では、寒さに負けない体力づくりを、給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を取り入れ、子ども達の日々の健康をお手伝いしたいと思います。



クッキング報告



園庭で育てたさつまいもを使って、ぴかぴか組さんがスイートポテトクッキングを行いました。

蒸したさつまいもを丁寧に潰し、バターや砂糖などを混ぜたあとはお楽しみの成形に！初めは触ることに抵抗を感じる様子もみられましたが、段々と手での形作りに夢中になる様子が見られました。



「お星さま」や「雪だるま」の形など、一人一人に特別なスイートポテトが完成しました★



寒い季節の

汁物のススメ

- 温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。
- 冷めにくくするためには、具沢山にした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。
- 他にも、適当な長さに切った乾麺や、白玉団子を加えて煮たり、しょうがの絞り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。
- また、人参や大根、ごぼう、葱、ニラなどの体を温める効果のある食品も取り入れましょう。

〈2月の食育予定〉

きらきら組 からだの仕組み

エプロンシアターを使って、口の中に入った食べ物がうんちになるまでの道筋をわかりやすく伝えていきます。食べるものを選ぶ力、正しい姿勢で食事を食べることの大切さなど、食の大切さに気づいてもらえると嬉しいです。

ぴかぴか☆スイートポテト

【1人分量】

★さつまいも	130g	★砂糖	12g
★バター	10g	★卵黄	少々
★生クリーム	5~10g		

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし、水にさらす。
- ② 水気を切って、柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ③ さつまいもを潰して、熱いうちにバター・砂糖加えて混ぜる。生クリームは少しずつ加え、成形できる硬さに調整する。
- ④ 好きな形に整えたらアルミカップにのせ、表面に卵黄を塗る。
- ⑤ オープンやトースターで焼き色がつくまで焼いて完成☆

炒りまめに花

豆まきに使用される大豆は栄養豊富で、鬼を追い出すパワーがあるとされています。その大豆から芽が出て、追い出したはずの悪いものが育たないように、炒った豆をまきます。炒った豆に芽が出て花が咲くことが無いように、一度衰えていたものが、再び勢いを盛り返すことのたとえが「炒り豆に花」。ありえないことが実現することのたとえをいうことわざです。「枯れ木に花」も同様のことわざです。

ぴかぴか組 「命をいただく」

食べるものがあふれている今の時代。苦手なものを食べなくても他の食べ物から栄養を摂ることができる時代。それは素晴らしいことだけれど…。「いのちをいただく」という絵本を通して、命の大切さ、食べ物の大切さを感じてほしいと思います。