

今年も1年ありがとうございました。

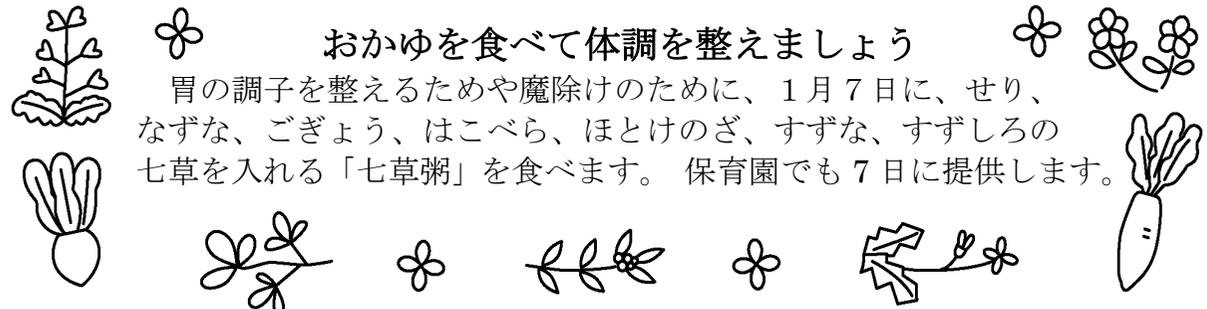
お正月は、おせち料理やお餅など美味しい料理が多く、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、ご家族と一緒に体を動かしたりすると、カロリーも消費でき、コミュニケーションもたくさんとれるかと思えます。お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活にならないよう、いつもの規則正しい生活を心掛けましょう。生活リズムを整え、元気いっぱいにご過ごしていきましょう。

給食の目標

1月 バランスよく何でも食べる

好き嫌いなくバランスよく食べる事の大切さを知る

- 7日(月) 七草粥 おやつに七草粥を提供し、無病息災をお祈りします。
- 15日(水) お誕生会 幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。
- 24日(金) うどん作り 年長児対象に、うどんを小麦粉から作る体験をし、その日のおやつに食べます。



おかゆを食べて体調を整えましょう

胃の調子を整えるためや魔除けのために、1月7日に、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草を入れる「七草粥」を食べます。保育園でも7日に提供します。

ご飯(主食)とおかずをバランスよく食べましょう

ごはん(主食)は、身体のエネルギー源になります。子どもたちが活発に遊んだり、考えたりするためには、ごはんをしっかり食べていることが大切です。また、ごはんよりおかずばかり食べていると、脂質や塩分の摂りすぎになることがあります。健康な身体をつくるために、ごはん(主食)をしっかり食べましょう。

ご飯はどれくらい食べればいいのか?

栄養目標量は1年に2回調査し、体重から昼食の栄養量を計算しています。下記の量はあくまで目安で、成長により必要なエネルギー量も増えますが、体格や運動量により個人差があります。食事の時間が楽しく過ごせるよう、お子さんの「ちょうどいい量」を見つけてみましょう。

～一食当たりのご飯の目安量～

- 1～2歳児 ごはん 60～70g
- 3～4歳児 ごはん 80～90g
- 5～6歳児 ごはん 90～110g



《そばめし》

- <材料> 2人分
- ・焼きそば 1玉
 - ・ご飯 1合
 - ・豚肉 80g
 - ・キャベツ 30g
 - ・人参(粗みじん) 20g
 - ・玉ねぎ(粗みじん) 100g
 - ・お好みソース 適量
 - ・塩 適量
 - ・コショウ 適量

<作り方>

- ①フライパンに油をひき、豚肉を炒めます。
- ②火が通ったら野菜を入れ炒めます。
- ③焼きそばを少し短く切り野菜と一緒に炒めます。
- ④ご飯も入れて塩コショウで下味を軽く付ける。
- ⑤ある程度混ぜたらソースを混ぜて完成です

～今月の郷土料理～

兵庫県



- ・明石焼き(風卵焼き)…明石市には、卵焼きとも言えるたこ焼き、通称「明石焼き」がある。食べる時はだし汁につけてたべます。保育園では「明石焼き風卵焼き」として提供します。
- ・粕汁… 粕汁の起源は兵庫県神戸市から始まっているようです。神戸には酒造会社が多くあり、粕汁はその地域から広まった料理だそうです。米がよく取れて水が美味しい東北地方では美味しい酒が造られています。しかし東北では麴を使った味噌汁が作られ神戸市のように粕汁を作って食べる習慣はなかったそうです。
- ・そばめし… 昭和40年代神戸発祥で、お好み焼き屋さんでご飯を食べていた工場の人が自分の持っていた白米を焼きそばに入れて一緒に炒めてもらったところ、とても美味しくそれ以来お好み焼き屋さんの名物料理になったと言われています。

楽しい食育

《茨城県について》
「牛久大仏」の写真を見せ、「茨城県には世界一大きな銅像があって、人間はこれくらいなのにとっても大きいよね」とお話しすると「どれどれー?人間小さい!」と興味を持って聞いてくれました。また、茨城県の有名な食べ物には「メロン」「干し芋」「蓮根」があり、郷土料理では「蓮根を使った、蓮根のおろし揚げが出るよ」と、実際に蓮根を触ってもらいながらお話ししました。他にも「そばろ納豆」「呉汁」の写真を見せ、呉汁は野菜がたくさん入っていて「栄養たっぷりなのでたくさん食べて、元気に発表会を頑張りましょう!」とお話しすると、「いっぱい食べなきゃ!」と楽しみにしてくれていました。

《日本の文化について》
お正月の日本の文化についてお話ししました。お正月に食べる「おせち」には、料理一つ一つに意味があり、「えび」は長生き、「栗きんとん」はお金持ちになれるようにと願いを込めて食べるんだよとお話しすると、みんな真剣に聞いてくれました。また1月7日には、お正月に豪華な料理をたくさん食べて疲れた胃腸を休ませるために「七草粥」をおやつで食べる事を話し、イラストを見てもらいながら、七草を覚えてもらいました。1月7日まではまだ日にちもありますので、お子様たちが覚えていられるようにご家庭でもぜひ、一緒に練習してみてください。

