

# 食育だより

No.6



R.2.2.20

北柏駅前保育園わらび  
北柏小規模保育園わらび

まだまだ寒い日が続きますが、園には毎日子ども達の元気な笑い声が溢れ、まるで一足先に春が来たように感じられます。新しい季節（春）を迎えるためにわざわざやけがれを追い払う「厄払い」の意味がある豆まきを2月3日の節分にわらびでも行いました。鬼の登場に泣きだしてしまうお友達もいましたが、しっかりと豆をまき心の中の悪い鬼を追い払うことができました。

豆まきの豆「大豆（だいず）」には、沢山の栄養が含まれています。今回の節分の給食メニューに大豆の甘辛煮を給食室で美味しく作っていただきました。その中には鬼の苦手な「いわし」も入っていました。豆まきをして鬼を追い払った子ども達は「おいしい」と言って喜んで食べていました。また、恵方巻作りにも挑戦しました。恵方巻はその年の恵方に向けて願い事を思いながら一言も話さずに食べると願い事が叶うとも言われています。未満児のお友達は某有名な100円ショップDの「ふりふりのりまき器」を使い自分たちで恵方巻作りを楽しんでいました。以上児のお友達は巻き簾を使い、なんとか自分で巻き、出来た恵方巻を西南西を向きながら話をせずに食べていました。子ども達の願い事が叶うと良いですね。

日本の古くからの伝統行事に触れながら楽しく食育活動ができました。



栄養士  
山本 涼子

わらびの給食では昨年子ども達が作った味噌を使って様々なメニューを提供しています。昆布とこだわりのかつお節で出汁をとった味噌汁、寒い季節にほっこり温まる味噌ラーメン、焼いて香ばしい甘辛味の味噌焼きおにぎりなど...

一つの食品でこんなにたくさんの栄養素が含まれている食品はあまりないと言われている味噌にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりです。

先日、味噌作りを体験したお友達が「ねえ、知ってる？味噌は大豆からできているんだよ」と自慢気に教えに来てくれました。その日の給食が豆腐の味噌汁だったので「豆腐も大豆から作られているんだよ」と教えると、「じゃあ今日は大豆スープだったの!？」と驚いていました。

来年もおいしい味噌ができるのを楽しみにしています。



調理師  
土屋 みゆき

1月は残食がゼロの日が2回ありました。

メニューは1日目が鮭の照り焼きときんぴらごぼう、ごはん、味噌汁  
2日目はカレーうどん、チンゲン菜のトロミ炒め、バナナでした。

給食が終わるとくる組のYちゃんから「やっぱりみゆきさんのごはんは美味しいな」と嬉しい言葉のプレゼントをもらいました。

食べるのが大好きになってもらえるように腕を磨かなくてはならないなと改めて感じた1日でした。



## シーサー豊嶋さんのひめわか便り



技術員 豊嶋俊一

2020 新春 オリンピック・パラリンピック開催の年 希望に満ちた年の初め、しかし中国からのコロナウイルスで日本は大変です。皆さん充分注意して下さい。うがい・手洗い・睡眠・食事（栄養のバランスが大事です黄緑野菜をしっかり摂って下さい）に気を付けて今年も良い年にしましょう。子ども達は新年から元気です。1月17日（金）ていだ・くる組がひめわか農園に大根掘りに行きました。皆で力を合わせてアツという間に30本抜いてしまいました。園に持ち帰り1.5週間干して28日（火）樽に漬け込みました。2か月ほどしたら美味しい沢庵漬ができる予定です。そうしたら販売しますので是非お子様とご賞味ください（新年早々厚かましくごめんなさい）。ちなみに去年の売り上げでひめわか農園等で使う剪定用脚立を買わせて頂きました。今年も変わらず子ども達とひめわかで楽しみます。



## 廣木さんの食育ボックス



栄養士  
廣木 美里

## 1年間の食育活動を振り返って...



わらび保育園では4月から様々な食育活動を行い、みんなで楽しくおいしく食べる体験を重ねてきました。はじめはドキドキしていた子どもたちも、後半には自信をつけ、楽しそうな姿や一生懸命な姿がたくさんみられました！小さいクラスのお友達もおにいさん・おねえさんの活動を見たり、毎日給食室をのぞきこんで給食やおやつを楽しみに待つ様子が多くみられました。この一年間で体も心も大きくなり、たくさんの思い出ができたことと思います。ぜひご家庭でも保育園での給食や食育活動について話題にしてみてください。

