

食育だより No.1



R4.4

北柏駅前保育園わらび
北柏小規模保育園わらび

わらびの食育の取り組みを2ヶ月に1回「食育だより」で伝えていきたい思います。

そして、0~5歳児までの発達に合った様々な食育活動を経験していけるよう考え行っています。



たけのご堀りに4・5歳児が行ってきました♪



分つき米を提供しています

分つき米は精米率を下げたお米で三分・五分・七分と数字が小さいほど玄米に近く、数字が大きいほど白米に近くなります。わらびでは、子ども達が食べやすい七分づき米を給食に取り入れています。栄養価が高いだけでなく、噛み応えがあるのでしっかり噛んで食べる習慣が身につく良さがあります。お米の香りも増すので、噛むことでお米本来の甘い味と引き立つ香りを感じてほしいと思います！



ご入園・ご進級おめでとうございます。食事を通して情操面や知能面を育てる食育。特に幼児期は食習慣を身につける大事な時期です。ご家庭との連携を大切にしつつ食育活動を行っていきたくと思っています。また、お子様の食についての悩みや質問などがありましたら担任を通して気軽にお声がけください



栄養士 山本涼子



給食室で調理担当をしています。土屋みゆきです。ガラス張りの給食室なので子どもたちと距離も近く毎日楽しく給食を作っています。本年度もよろしくお願ひいたします。



調理師 土屋みゆき

シーサー豊嶋さんのひめわか便り



技術員 豊嶋俊一

皆様、またお会い出来ました。今年新入園の方には初めまして。シーサー号の運転者、技術員の豊嶋、ニックネームはシーサー豊嶋です。セミナーハウスひめわかにあるわらび農園で子どもたちと野菜を作ったり収穫したりします。ひめわか由来ですが、施設のある地域には昔、箕輪城がありその城主女武者日女若(美人?)にちなんでつけられました。ここは食育の一環として採った野菜でピザを焼いたり焼き芋やうどん作りもしたことがあります、もちろんバーベキューパーティーもします。しかし、このコロナでかなり制約を受けていることも事実です。でも、少しでも多くの体験が出来るように頑張りたいと思います。時には、土で汚れたり虫やトカゲに驚いたりしますが貴重な体験だと思います。手賀沼遊歩道の散歩も楽しいです。さあ、ワンダーランドひめわかの開園です！



現在のひめわかの様子です、物置小屋は私が作りました、ミカンや柿の木もあります。

こだわりの調味料

わらびでは、地産地消をモットーに千葉県産(砂糖は沖縄県産)のものを使用しています。

- ☆ミネラルたっぷり！沖縄県産の赤きび糖)
- ★料理にうま味やコクが出る！成田の料理酒)
- ☆国産もち米100%を使用した無添加の極上流山本みりん
- ★九十九里沖合の海水をひら釜と薪を使用して取り出したまきびの塩
- ☆爽やかな風味が特徴で国産米のみを使用した鎌ヶ谷私市醸造の純米酢
- ★大豆、小麦、塩、水、全て国産にこだわった香取市の下総しょうゆ
- ☆どんな料理にも合う白みそ系の市原市養老のめぐみ味噌

子ども達に伝統の味、本来の味を伝えていきたいと考えております。その為、昆布とかつお節で出汁をとり基本の調味料は産地・生産工程を厳選し、無添加のものを使用しています。

