



武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」



♡ かぼちゃと小豆を食べて元気に過ごそう

冬至の日に食べるものとしてよく知られる食べ物はかぼちゃです。かぼちゃは長期保存が効くため、昔は冬に食べられる貴重な野菜でもありました。かぼちゃに含まれるβ-カロチンやビタミンB、C、Eは体の免疫力を高め、風邪を予防してくれます。小豆も栄養豊富なのでかぼちゃと一緒に煮る「いとこ煮」を食べる地域もあるそうです。



♡ 「ん」のつく食べ物で運気を上げる

人参、大根、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん、南京(かぼちゃ)、寒天など「ん」のつく食べ物は運盛りといい、縁起のいいものとされてきました。縁起だけでなく栄養価も高い為、寒い冬を乗り切るための知恵です。

♡ ゆず湯に入ろう

ゆず＝「融通」がきくという語呂合わせでもありますが、元々は運気を呼ぶ前の厄払いの風習でした。血行を促進し、冷え性緩和、体を温め風邪予防や美肌効果、リラックス効果もあります。元気に冬を越すためにもとても役立ちます。



☆お兄さん・お姉さんになります☆

次年度に向けて、2歳児クラスでは幼児食に移行をしていきます。乳児期では、離乳食から完了食(乳児食)へ、乳児食から幼児食へと2回大きく食形態が変わるタイミングがあります。食事の幅もぐんと広がり、より多くの物を食べることができるようになります。

乳児食では胃がまだ小さく一度にたくさん食べることができません。そのため午前おやつ・午後おやつにボリュームのあるスープを提供しています。成長に伴い一回の食事ですっきりと食べ込めるようになっていくと、捕食の必要なくなります。

その他にもお肉などの食材の大きさ・弾力や固さの関係で乳児と幼児で違うメニューを提供しています。



2歳児クラスでは、後半期になり歯でしっかり咀嚼しながら食事ができるようになったタイミングで、食事量や食材の大きさを変えていきます。職員で連携を取りながら見守っていきますので、ご理解をよろしくお願いいたします。

- ・食事の量が増えていきます(幼児量に近づけます)
- ・献立表は乳児のメニューから幼児のメニューに切り替わります
☆から揚げが加わり一口大にカットして提供します。
☆午前おやつと午後おやつのスープがなくなります。
- ・麺は短いものから長いものに切り替わります。それに伴いフォークを取り入れていきます。

今月は12/19にスパイシーから揚げを2歳児クラスにも提供する予定です。そのほか移行に伴いメニューを変更する場合は献立表やおいしいっしょん、給食お飾りにお知らせを掲示しますのでご確認ください。

実りの秋・食育の秋を 楽しみました。



11月は食に関わる行事が目白押しでした。様々な食材にふれて調理し、美味しくいただくことができました。子ども達の「おいしい〜」の声は調理室の元気の源になります。子ども達はもちろん、職員も心と体をチャージして、元気に寒い冬を乗り越えていきたいと思えます。



いも汁

園庭で作ったいも汁は、かまどならではのおいしさが楽しめます。火付けでは燃える迫力の炎に驚いていました。食材の焼ける香ばしい香りや出汁と野菜が煮えていく香りが園庭いっぱいに広がりました。

幼児組にはさつまいも洗いや食材をちぎるお手伝いをお願いしました。みんながちぎってくれた食材は包丁で切るよりも味が染みておいしかったです。



3歳は
さつまいもを
洗いました。



5歳は
こんにゃくと白菜
をちぎりました。



4歳は
しめじの房を
分けました。



3才調理保育（餃子の皮ピザ）

初めての調理保育にドキドキしたみかん組。餃子の皮にソースを塗って好きな具材をのせました。運動会の野菜マンに合わせて元気が出る野菜をたくさんトッピングしました。

仕上げは先生が上からとろけるチーズの魔法をかけて、ホットプレートで焼いていくと…？とろーりチーズが溶けたピザの完成です。



おかわり用に作った先生特製のマヨコーンピザも好評でした。

いただきます♪あったかい♡



5才調理保育（ナン作り）

年長組の調理保育は1日かけてナンを作りました。午前中に生地を作り、発酵させました。子ども達は「ドライイースト」という言葉を覚えるのに悪戦苦闘。聞きなれないものに興味津々でした。

袋の中で生地を練るのは大人でも至難の業です。たくさん練ると疲れてしまいますが、「疲れた〜」という声が上がらず、みんな一生懸命練ってくれました。



生地が発酵し、袋がパンパンになっていきます。生地はガス抜きをした後、1人2枚ずつ小さなナンを作ります。“生地の厚さはなるべく同じ”という決まりの中で、みんなで好きな形に伸ばします。

ホットプレートで焼いてナンが完成です。
ナンにはやっぱりキーマカレー！調理室でおいしいキーマカレーを作ってもらいました。
相性抜群でたくさん食べていました。



**4才の様子は次回お伝えします。
みんなでおいしいおにぎりを作ります！！**



**調理保育で実際に使用したレシピです。
ご参考にしてくださいね♪**

●●●● おいしいレシピ ●●●●

幼児1人あたり
149 kcal

■いも汁

【材 料 4人分】	
さつまいも	中1本
人参	5~6cm
大根	5~6cm
白菜	2~3枚
ごぼう	1/4本
しめじ	1/2袋(100g)
こんにゃく	1/2枚(100g)
豚肉(小間切)	100g
サラダ油	適量
だし汁	適量(約1ℓ)
味噌	大さじ2くらい

【作り方】

- ・豚肉 少量のお酒で下味をつける
 - ・さつまいも厚めのいちょう切り
 - ・人参 いちょう切り
 - ・大根 いちょう切り
 - ・白菜 ざく切り 又は ちぎる
 - ・ごぼう 薄いちょう 又は ささがき
 - ・しめじ 小房に分ける
 - ・こんにゃく短い短冊 又は ちぎる
- サラダ油で豚肉と野菜を炒めてだしで煮る。野菜が柔らかくなったら味噌で味付けして出来上がり。

◆ ひとくちメモ ◆

具沢山のお味噌汁。寒い季節に身体が温まります。
野菜もたっぷりとれますね。



◆餃子の皮ピザ

- 餃子の皮(9cm) …3枚
- ・ケチャップまたはマヨネーズ…15g
- 具材 お好みでどうぞ
- ウインナー薄切り・冷凍コーン
- ピーマン(短冊)・星形人参
- シュレッドチーズ

※余熱したホットプレートにクッキングシートを敷き180℃で3~4分焼き上げます。蓋をしてじっくり焼きましょう。チーズが溶けたら出来上がり。

◆手作りナン(小サイズ10~12枚)

- 強力粉…400g
- ドライイースト…4g
- 上白糖…24g
- 塩…4g
- サラダ油…48g
- ぬるま湯(40~50℃) …240g

- ① 強力粉、ドライイースト、上白糖、塩を袋の中に入れて混ぜる。
- ② サラダ油とぬるま湯を入れて、下からもむように混ぜて、粉となじませていく。
- ③ 粘り気が出てきたら、テーブルに倒して置き掌の腹で生地をこねていく。
- ④ 生地がまとまったら、温かいところに30分~1時間おいて発酵させておく。
- ⑤ お好みの大きさにし、薄く延ばす。
- ⑥ クッキングシートの上に⑤の生地を並べてホットプレートで焼く
※ホットプレートの場合、200℃の余熱をして温めておき、蓋をして片面5分、裏返して3~4分こんがり焼き上げます。(少し焼き目が付くとサクサクして香ばしくなります。)