



# おいしいつうしん

令和7年12月 きたまち保育園

武藏野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

## 冬の行事食

今年も残りあとわずかとなり、何かと忙しい年の瀬を迎えました。

年末年始はいろいろな行事食があります。行事食とは季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことであり、自然の恵みに感謝しながら食生活を営んできた先人たちが生み出した食事です。日本人の大切な食文化として受け継いできたいですね。



### ●冬至

一年で最も夜が長い冬至の日に、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。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。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した。今年の冬至は12月22日です。

### ●年越しそば

そばが切れやすいためから苦労や災厄を断ち切る、また「細く長く生きる」と長寿を願いながら大晦日に食べるそばです。



### ●おせち料理

正月三が日に神様に供え、家族で食べる伝統的な日本の料理です。めでたさを重ねるという意味で縁起を担ぎ重箱に詰めます。豊作や長寿、家内安全、子孫繁栄の願いが込められています。一般的に「祝い肴」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」の5種で構成されています。

### ●七草がゆ

1月7日の朝に無病息災を祈って春の七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を入れた粥を食べます。お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわります。



# たくさんの“おいしい”を楽しみました。

秋から冬に近づき、朝晩の寒さが身に沁みますね。子どもは風の子、と言いますが寒さに負けずに園庭を楽しく走る子どもたちの姿に調理室も元気を分けてもらっています。11月は芋汁や調理保育など、食育の行事が目白押しで、子どもたちには食育を通してたくさんの“おいしい発見”がありました。

## 幼児組のみんなと作った芋汁

いっぱいあったけど  
“野菜ちぎり”がんばりました！

幼児組は芋洗いや野菜ちぎりなどお手伝いをし、外のかまどで芋汁ができあがる様子を見守りました。具だくさんで野菜を混ぜるのが大変！鍋蓋が浮いてしまうほどたっぷり芋汁を作りましたが、みんなペロリ完食でした。園庭で楽しく会食をし、お腹いっぱい心もいっぱい、大満足の芋汁でした。



鍋いっぱい芋汁を  
慎重に、慎重に、  
かき混せて…



あったかくておいしい！  
満喫した子どもたちでした。



## ●○●○● 保育園 おいしいレシピ ●○●○●

### ■いも汁

【材 料】	
さつまいも	中1/3本
大根	1/8本
人参	1/2本
ごぼう	10cm
こんにゃく	1/3枚
白菜	大2枚
しめじ	1/2パック
豚肉	200g
酒	大さじ2
炒め油	大さじ2
だし汁	カップ5
味噌	大さじ4

さつまいもがほくほくしておいしい  
いも汁です。園庭で食べた幼児組の皆  
さんはなんどもおかわりしていました。  
みんなで準備して食べるとよりおいし  
いね♪

#### 【切り方】

さつまいも…大きめのいちょう切り  
大根・人参…いちょう切り  
ごぼう…薄半月に切り、水にさらす  
こんにゃく…薄い色紙切りにし、湯がく  
白菜…ざく切り  
しめじ…ざく切り  
豚肉…小間

#### 【作り方】

- ① 豚肉に酒を入れもんでおく。
- ② 鍋に、油、豚肉を入れ炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、残りの野菜を入れ、さらに炒める。
- ④ 全体がしんなりしてきたら、だし汁を入れる。
- ⑤ アクが出てきたらとりましょう。
- ⑥ 野菜が煮えたら、味噌を溶かし入れる。

実際に幼児組に  
お願いした  
お手伝いです。

#### ★洗ってみよう！

・さつまいも  
※泥もしっかり落として優しく洗おう。

#### ★一口サイズにちぎろう！

・ほぐしたしめじ  
・芯を包丁で落とした白菜の柔らかい葉の部分  
・包丁で縦に6等分してスティック状にしたこんにゃく

## ぶどう組～ホットケーキ 手作りバター添え～

ぶどう組ではクラスでも楽しんでいる「もりかわカフェ」をイメージしてホットケーキを作りました。ホットケーキに付けるバターにも手作りで挑戦！午前中からとりくみました。液体の生クリームをバターにするためには10分～15分根気よく振り続けなければなりません。グループのお友だちと「交代しようか？」「代わってほしい…」とお互いを気遣いながら振る姿が見られました。一日を通した調理保育は大変ですが、さすがはぶどう組。最後まで楽しみながら集中して調理保育を行うことができました。

### バター作り



音楽を流しながら、交代でシェイク！  
最後まで楽しそうに振っていました。

### 生地作り



ホイッパーで混ぜる人、隣でボウルを持つ人と分担しながら作業しました。

バターは温かいホットケーキの上にのせて塗りました。香ばしく甘い香りが部屋いっぱいに広がりました。

ぶどう組  
ホットケーキ完成！



### バターの作り方

- ・空き瓶（130gのジャム瓶などが持ちやすいです。）
  - ・生クリーム（40g～50g）
  - ・塩（ひとつまみ）
- ① 瓶に生クリームと塩を入れてしっかり蓋をします。
  - ② 生クリームが人肌で温まらないように上と下を持って振っていきます。（側面を握らない）
  - ③ 生クリームがどろどろ状から塊に変化したらバターの完成です。  
(塩を入れなければ無塩バターになります。)

### ホットケーキ生地の作り方(小さめ4枚程度)

- ・上白糖 24g・牛乳 200g
- ・薄力粉 160g・ベーキングパウダー8g

- ① 上白糖と薄力粉を入れ、ホイッパーでだまがなくなるように軽く混ぜる。ベーキングパウダーも加える。
- ② 牛乳は全量加えず、八分目まで入れ固さを見る。練らないようにさっくり混ぜる。(生地が固めなら、水または牛乳で調整する。)
- ③ 140℃で予熱を入れたホットプレートに生地を流し入れ、蓋をしてじっくり焼く。(約3～5分)
- ④ ひっくり返し片面も焼き色を付ける。(焼き色が薄ければ温度を調整し焼く)
- ⑤ 竹串などで生地を刺し、生地がくっついてこなければ完成。



キャロブ(チョコ風)ソース

お好みソース



くろみつ・きなこ

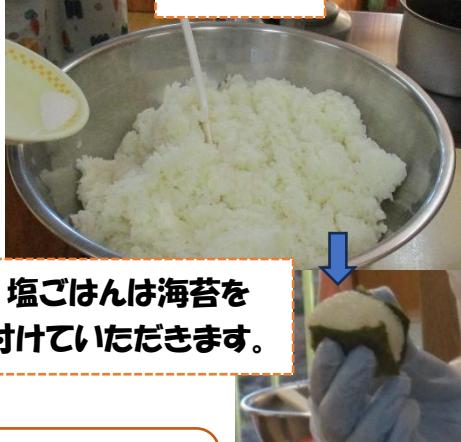
甘いきな粉・黒蜜、チョコソース風の  
キャロブソースと変わり種のお好みソース  
も用意してみんなで楽しみました。

## みかん組～おにぎり～

みかん組は混ぜ込みご飯をおにぎりにしました。初めての調理保育は、エプロンや三角巾を付けるところからドキドキ緊張するようです。調理室でおいしく炊き上げたごはんに、具を混ぜ込むと香りや熱気が伝わります。ラップで巾着のようにごはんをくるくる包んでおいしいおにぎりパーティを楽しみました。

みかん組に用意したお米は約5kg。  
つやつやできれいに炊き上がりました。

塩ごはん



湯気あったかい～  
くんくん…



みかん組  
おにぎり完成！



できたー！！  
早く食べたいよ！

ラップの上にご飯をのせてもらい、巾着のようにラップの端を持ちあげて握ります。まるくなるように「きゅっ」と整えたら完成です。ほかほかご飯で、「ちょっと熱い」という子もいましたがおいしくなるように一生懸命握っていました。

食材の香りやあたたかさ、手触りや食材が変わっていく様子は調理を行うことで気づくことができます。食材について学ぶことで、食について知り選択する力をつけていけるといいなと思っています。エプロンなどの準備などご協力いただきありがとうございました。

4歳の調理保育は11/28でしたのでクラスからの壁新聞と来月のおいしいうしんで紹介します。お楽しみに！！