食育だより

R１年12月号
太郎保育園 給食室 佐々木

クリスマスにお正月前の大掃除と大忙しの12月になりました。
クリスマスパーティーの食事の準備やキッチンの大掃除など、
楽しくお手伝いができると食欲にもつながりますので、
この機会にお手伝いをしてもらいましょう！！

家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月～１月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？
孤食…一人で食べる
個食…家族がそれぞれ違う物を食べる
固食…自分の好きな物だけ食べる

できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。
買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

●みそ作りをしました!!　11月8日（金）

みそ作りをばら組さんと一緒に作りました!! ここで、作り方を紹介します。

材料【出来上がり5kg】
・乾燥大豆1kg・塩500g・米麹1.25kg・麦麹1.25kg
作り方
① 乾燥大豆を1日(1晩)たっぷりの水に漬ける。
② ①の大豆を指でつぶせるくらいまで硬さまで煮る。
③ ②の大豆を漬物袋に入れてつぶす。フードプロセッサーに入れてミンチ状にしてもいいです。
④ 麹をほぐして、塩と混ぜ合わせる。
⑤ ④と③を合わせてよく混ぜる。
⑥ ⑤に大豆のゆで汁を加えながら、みそ玉(ボール状)を作る。
⑦ 樽にビニール袋を敷きその中にみそ玉を空気を抜くようにして投げ入れる。

約5か月熟成期間が必要なため、3月頃から給食時に使用したいと考えています。
詳しい作り方を知りたい方は、お気軽に声をかけてください♪

●椎茸の収穫をしました！！11月28日（水）

椎茸栽培キットで椎茸を育て、もも2組さんで収穫しました。たくさん生えている椎茸をみて「すごい！」と関心していました。
上手に椎茸を収穫しその後、給食室で調理をして美味しく食べていたのが印象的でした。