

キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

★クリスマス会食会★

12月22日にクリスマス会食会を行いました。メニューは“パンアラカルト、ローストチキン、ツリーの形のポテトサラダ、付け合わせ（ミニトマト、ブロッコリー）、かぼちゃのクリームスープ、いちご”でした。

ローストチキンとかぼちゃのクリームスープは、子ども達にとっても人気でした。ローストチキンはりんごジャムが入っているのが甘さがあって食べやすかったのか、たくさんおかわりをしていました。「ぼく、ローストチキンだいすき、いっぱいおかわりする」という声も聞こえてきました。かぼちゃのクリームスープは、普段かぼちゃが苦手な子もおかわりするほどみんなよく食べていました。

ミニトマトの赤、ブロッコリーの緑、ポテトサラダの白を取り入れ、パプリカを星形にくりぬき、ツリー型のポテトサラダの上に人参の星を飾り、クリスマスらしさを出しました。3、4、5歳が遊び虫グループに分かれて楽しく食事する会食会、お皿の中はきれいになくなり、子ども達の嬉しそうな笑顔が見れました♪

★ぞう組おやつ作り★

12月20日にぞう組さんが、クリスマスおやつ作りで、食パンミニケーキを保育園の子ども達全員分作りました。食パン、みかんの缶詰、生クリーム、いちごを使って作りました。形が崩れないように丁寧に作っていきました。そして出来上がったケーキを持って、乳児クラスへ配膳のお手伝いにもいきました。りす組、ひつじ組も「おいしい!」「いっぱいおかわりしたい」など、とても喜んで食べていました♪全員の分を作り上げ配膳したぞう組の子ども達は、今度は自分達のためにオリジナルケーキを作り、ほっぺにクリームをつけながら幸せそうに食べていました♪保育園最後のクリスマスおやつ作りが、みんなに喜んでもらえ、大成功に終わり、とても楽しい思い出になりました☆

★うさぎ組食育★

12月14日にうさぎ組の子ども達にとって初めてのお手伝い。翌日の給食に使うピーマンを1人3つ、玉ねぎを1人1つお手伝いしてくれました。ピーマンの種を集中して取り、玉ねぎの皮は1枚むけるたびに嬉しそうに「むけたよ～」と見せてくれました。翌日の食事の際には「これきのうのピーマン?」など会話の中にお手伝いの話も出てきました。いつも食べている食材を手で触れることで身近に感じ、自分達でやることにより、野菜への興味・関心が持て、これからももっと食べてくれると思いました。この活動に興味を示してくれていて、これからも続けていこうと思います♪



★りす組クッキング★

12月20日にりす組の子ども達にとって、はじめてのクッキングがありました。

自分たちでお米を研いだごはん、野菜炒めを作りました!

まず、お米研ぎでは、お米を研ぐ前に、お米の色、匂い、固さを確かめました。

「おこめかたいね」「やわらかいごはんになるかな」と子ども達から聞かれ、とても興味を持っている様子でした。お米を「グルグルギュー」と手のひらを使って順番で研いでいきました。「おこめのみずがぎゅうにゆうみたになっちゃった～」などの変化にも気づきながら、1人2回ずつお米を研ぎました。お米が炊けたときも匂いをかぎ、「いいにおい～」「おなかすいてきた～」と言っていました。

野菜炒めは、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし、ウィンナーを入れて作りました。1つ1つの野菜は、自分たちの食べやすい大きさにちぎり、順番にホットプレートで炒めました。ホットプレートの上の野菜とウィンナーの音と匂いをかいで「ジュージュウーいってる!」「はやくたべたい!」などの声も聞かれ、出来上がったときには、「もうたべられる?」と期待していました。食べ始めると「おいしい!」「みんなで作ったからたくさんたべようね」とお友達と会話をしながらとても楽しそうに食事をしていました。子ども達にとって初めてのクッキングは、お米がごはんになること、それぞれの野菜の固さや匂い。そして、お料理の楽しさを知ることができました♪



旬の野菜紹介

主に葉や茎を食べる野菜が旬と言われています。お正月を迎え、春を先取りする野菜がおいしくなる季節です。旬の食材は、ほうれん草、春菊、白菜、ブロッコリーなどです。お鍋に合う食材ばかりですね。旬の食材を食べることによって、日本の大事にしている四季を感じる事ができるでしょう☆

寒い冬はお鍋で温まりましょう★

お鍋の効果

1. 体が温まる…鍋料理は冷えた体を芯から温めてくれます。体が温まることで血行がよくなり、基礎代謝が上がり冷え性などの改善に繋がります。
2. 野菜がたくさんとれる…野菜は煮込むことで食物繊維が柔らかくなり、たくさんの量を食することができます。
3. 栄養バランスが良い…様々な食材を使用するため、幅広く色々な栄養分を摂取することができます。