

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。本年もよろしくお祈りいたします。

♪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、照り焼きチキン、マッシュポテト、ブロッコリーとミニトマト、かぼちゃのクリームスープ、みかん”でした。

人参は星の形に型抜きをして、マッシュポテトはツリーに見立て、星形の人参をツリーのオーナメントのように飾りました。ブロッコリーとミニトマトはリースのようで可愛い盛り付けでした。子供たちは「ツリーだ♪」「くずすのが、もったいないね」など、目でも楽しんでいました。「かぼちゃみつけた!」「ツリーおいしいね」と会話も弾みました。おかわりもいっぱいして、お皿の中はあっという間に空っぽになりました。



にんじんは
さいごにたべる
んだあ〜

意外と知らない七草粥の効果

七草粥は1月7日に健康等を祈って7種類の野菜(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)をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、1月7日は「人を大切にする日」という日だったそうです。最近では、スーパーなどでセットで売っていますが、それぞれ効果があります。

セリ・・・整腸効果、血圧降下

ナズナ・・・利尿作用、むくみの解消

ゴギョウ・・・のどの痛み緩和

ハコベラ・・・胃炎、歯槽膿漏

ホトケノザ・・・食欲増進、歯痛

スズナ・・・消化促進、しもやけ、そばかす

スズシロ・・・風邪の予防、美肌効果

七草にはとても良い効果が含まれています。クリスマス、忘年会、お正月、新年会で疲れた身体を整えるために「七草粥」を食べてみてはいかがでしょうか？

保育園では1月9日のおやつで七草粥を食べます♪

ぞう組のクリスマスおやつ

12月20日にぞう組の子ども達とクリスマスホットケーキを作りました。ホットケーキミックスに牛乳を加えながら、重たい生地をみんなで協力して混ぜました。キッチンで焼き上げた物に生クリーム、みかん、いちごをデコレーションしていきます。全部で100人分も作りましたが、一皿一皿個性が出ていて一つとして同じ物はありませんでした。ランチルームもクリスマス仕様に可愛く飾り付けをして、この日はぞう組の子ども達がウエイトレスとなり、小さいお友達をご招待!「おいしい?」「どんなあじがする?」と聞いたり「ぞうぐみさんがつくったの?」「これもぞうぐみさんがつくったの?」と部屋の飾りを褒められると嬉しそうな表情をしていました。自分達の作ったものがみんなに喜ばれ、笑顔いっぱいのぞう組の子ども達でした。

