



給食だより

令和8年2月1日
ミモザおとり保育園

立春を迎え暦の上では春となりました。まだまだ寒さが厳しい日が続き、体調を崩しやすい時期でもあります。給食では体を温める働きや、風邪予防に役立つ栄養が含まれている大根、白菜、かぶなどの冬野菜を取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるよう工夫していきたいと考えております。



1月の食育



6日に幼児棟ではきんかんとおせちの食育をしました。「これ何だと思う？」ときんかんを見せて聞くと「ちっちゃいみかん!」「きんかん!」と答えてくれました。砂糖と水で煮込んでいる甘露煮を給食室まで見学に来てくれ、興味深そうに見ていました。おせちには、食べる意味があることを伝え、黒豆やごまめについて説明すると驚いた表情でした。「おばあちゃんの家にあった」と言う意見が多かったです。



13日の給食では、フルーツサンド作りを行いました。パンに生クリームをぬり、バナナと黄桃をのせて自分たちでサンドする初めての体験に「どれにしようかな」「いっぱいめしたい!」と楽しそうな表情で、思い思いの盛り付け方で作っていました。自分で作ったフルーツサンドは格別だったようで、笑顔で美味しそうに食べる姿が見られました。



節分にあわせて今年は手巻きずしの体験を行う予定です。海苔にごはんや具材をのせ、自分の手で巻いてもらおうと考えています。行事食の意味に触れながら“自分で作る楽しさ”や“食べる喜び”を感じてもらいたです。



- 【材料】 幼児1人分
- ・食パン10枚切り ½枚
 - ・ちりめんじゃこ 3g
 - ・マヨドレ 5g
 - ・あおさ粉、白ごま 適量

じゃこトースト

【作り方】

- ・食パンを好きな大きさに切る。
 - ・荒く刻んだちりめんじゃこを湯がき塩抜きをし、水気を切る
 - ・あおさ粉、白ごま、マヨドレをボウルで混ぜ和える。
 - ・和えたものを塗り広げ、トースター焼く。
- ※あまり焼きすぎると固くなるので注意

保育園では卵不使用のマヨドレをマヨネーズの代わりに使用しています。



今月の旬の食材

白菜…12. 13. 18. 27日 大根…5. 6. 13. 24日 ほうれん草…3. 17. 19日 ブロccoli…9. 10. 13. 25日
ねぎ…2. 3. 16日 小松菜…2. 18日 ごぼう…5. 27日 里芋…16日 ブリ…2日 さわら…12. 27日