



2月4日は暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

この季節 抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをよくするよう心 掛けましょう。また、寒さが一日一日と増してきていますが、子どもたちはこの寒さに負けず 園庭で元気いっぱい遊んでいます。また、一方で風邪や感染症が 増えてくる時期でもあります。遊んだ後はしっかり手洗い、うがいをすることを習慣化し、たくさんご飯を食べるすることで、ウイルスやばい菌の侵入を防ぎましょう。

〈おみそづくり(さくら組)〉

1月22日～24日の3日間にわたり大豆がどのようにしてお味噌に変わっていくのか、導入から作る工程までを行いました。

〈1月22日(1日目)〉

大豆を洗ってお水につけて一晩寝かしました。

〈1月23日(2日目)〉

1月23日に、『本物の固い大豆』を見て、洗った後に水につけ、『一晩寝かした後の大豆』をみました。

子どもたちは、「一晩寝かす」の言葉をきいて「お豆も寝るんだ！」「寝ると元気になっておいしくなるのかな！」と目を丸くしながらワクワクしながらする子ども達でした。

水につけておいた大豆をみて、「ちょっとおおいかな？」「すこしやわらかい？」などと話をしていました。

お味噌を作るために、もっとおいしくなるために給食の先生に大豆を煮てもらおうお願いをしました。

〈1月24日(3日目)〉

いよいよみそ作り本番！

『水につける前の大豆』・『水につけた後の大豆』・『煮た後の大豆』3種類の大豆を触ったりにおいをかいだり等をお披露目しました。3つそれぞれを比べてみました。大きさもやわらかさも違うことにおいがあるない等のに気づいて驚いていました。

とても楽しんでいた子ども達、皆意欲的に取り組んでいました。

〈水につける前の大豆〉 〈水につけた後の大豆〉 〈煮た後の大豆〉



①大豆をつぶしていま ②大豆と塩切麴を混ぜま

③みそボールを作ります

④みそボールをたたきつけるようにいれます

⑤樽に入れて、塩をかけ「おいしくな一れ」のおまじないをして石で蓋をします



2つのグループに分かれて、大豆をつぶしながら『ピザの生地を作っているみたい！』という子や、大豆と塩切工事を混ぜると『納豆のにおいみたいだね！』『クッキーのにおいじゃない？』という子、みそボールをつくりながら『パパが作るハンバーグみたい！』『ねえ、もうたべたいね！、たべていい？』『お味噌になる前は、茶色じゃないんだ！』等いろいろみそづくりの工程楽しみながらじっくりと考えながら取り組んでいました。今回作ったおみそは、8月予定の「みその会」にて食べる予定です！



給食献立 レシピ紹介

《 1月の献立 》

☆ ぶりのみそ照り焼き ☆

〈材料・幼児1人分〉

ぶり…60g	みそ…3g
しょうが…0.2g	さとう…1.5g
	みりん…1.5g
	だし…1.5g

《作り方》

- しょうがと調味料全てをあわせる。ぶりは水気をキッチンペーパーで拭きとっておく。
- ①の調味料にぶりを10分程度漬け込み、ペーパーで水気を拭きとり、フライパンで焼く。



栄養士 江口有紀

おやつ献立 レシピ紹介

《 1月のおやつ 》

☆ 揚げパンきなこ ☆

〈材料・幼児1人分〉

パンズパン…1個	きな粉…4g
揚げ油…適量	さとう…3g
	食塩…0.1g

《作り方》

- きな粉・さとう・食塩を混ぜ合わせる。揚げ油は、弱火で低温に熱しておく。
- パンズパンを揚げる。色が少し濃くなったら油から揚げ、①のきな粉をまぶし、食べやすい大きさにカットする。



栄養士 江口有紀