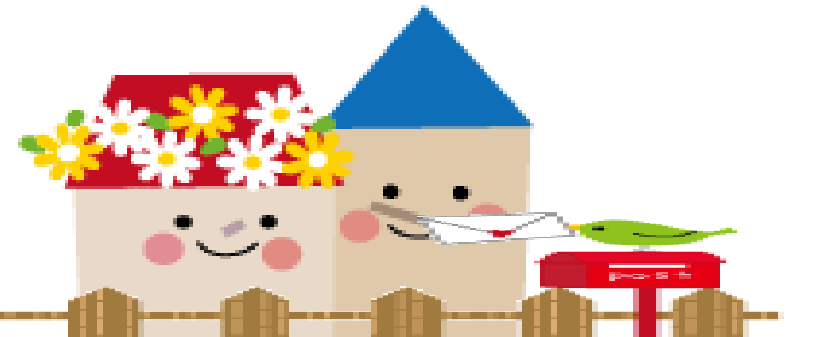




1月 給食だより

さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園
2019年1月号



今月初旬に、短い時間でしたがふわふわと綿あめのような雪が降りましたね。また、登園途中に子ども達は「ザクッ・ザクッ音がする〜」「雪が固まったのかな〜」等と霜柱の感触を楽しんだり、近くに凜とした「水仙」がきれいに咲いているのを見つけるとは香りをかいで、「甘い香り〜白と黄色できれいだね。黄色いところがラッパみたい！」等と楽しそうにしながら登園している姿がとても微笑ましく見えています。1月は、和暦では、「睦月(むつき)」といいます。睦月とは、「天も地も人も、ゆっくりとなごみ、仲睦まじくすこす月」という事から『睦月』と言われているそうです。今年も調理方法も工夫したり、旬の食材や行事食などを取り入れて、おいしく楽しい給食を子ども達に提供できるように給食室一同力を合わせてまいります。子ども達や保護者の皆様からたくさんのご質問やご意見・ご感想などをぜひうかがっていただければと思っておりますので、ぜひ声をかけてください。今年もよろしくお祈りいたします。

みらい・食育活動 《おもちつき》

1月9日は鏡開きにちなみ『おもちつき』がありました。ゆり組・もも組の間に『杵』と『臼』がおかれると、ちょっと覗いてみた子ども達が、「あれ？木に穴が開いているね」「さるかに合戦の臼だ〜！！」などと、おもちつきが始まるのを今か今かと待ち遠しそうにしていました。

おもちつき会が始まると、まずはおもちつきの紙芝居をみて、お餅ができるまでを知りました。「その中で、『お米の種類』のお話や鏡餅の由来などを聞きました。実際に、「うるちまい」と「もちごめ」と「おこわ」の違いを、本物を見ながら話を聞くと子ども達からは、「あれ、色が違うよ。こっちの方が白いね」「もち米は、いつも食べているお米よりも小さいね」など、それぞれに違いを見つけて話していました。

いよいよ、おもちつきが始まると、子ども達みんな杵と臼を前に乗り出しながら囲み、「ヨイショー！ヨイショー！」等と掛け声とともに、順番におもちつきが始まりました。自分たちの背丈よりも大きな杵を持って、力強く一生懸命に『ベッタン・ベッタン』してくれた子ども達！たくさんの掛け声に励まされてみんなで頑張ってお餅がつけました。

さくら組さんにもなると、一人づつ杵を持って、振り下ろす力もたくましくやはり違います。みんなで力を合わせてついたおもち、おやつで幼児さんは『お雑煮』で美味しくいただきました。乳児さんは、『すいとん』を食べましたが、子ども達は、「幼児さんになったらおもち食べれるねー」と楽しみにして、冬の行事を体験しました。



①杵と臼！



②紙芝居をみてお米からおもちなるまでってたくさんの方の力を借りることを知りました。



③「うるちまい」「もちごめ」「おこわ」



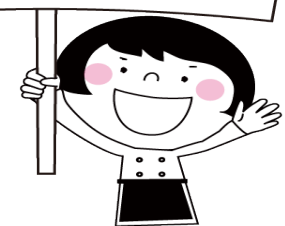
④いよいよ、もちつきのはじまりです！「ヨイショー！ヨイショー！」



⑤みんなですいたおもち「よくのびるね！」



☆できあがり☆



『出汁(だし)』



さくらの郷みらい保育園の「おみそ汁」「すまし汁」等は、毎朝かつお節からだしをとっています。

だしには、素材そのものの味をより引きだしたり、うまみやコクや香りを加えるだけでなく、塩分や調味料を減らす役割もあり、健康のためにも良いとされています。少し時間をとってしまうかもしれませんが、ぜひお料理に取り入れてみてください。

《料理のおいしさが引き立つだしの取りかた》

かつおだし

材料：水1リットル・かつお節20～40g

沸騰したお湯にかつおだしを入れ、すぐに火を止める。かつお節が沈んだらこします。『お吸い物・茶碗蒸し』におすすめです。

煮干しだし

材料：水1リットル・煮干し30g

煮干しは頭を取ったら、背中から割って内臓をのぞき、30分以上水に浸し手から火にかけます。煮立ってから3～4分煮だします。『みそ汁・煮物』におすすめです。

昆布だし

材料：水1リットル・昆布10g～20g

濡れ布巾などで、表面の汚れをふき取り、切れ込みを入れる。30分以上水に浸してから中火にかけ、沸騰直前で切り出す。『湯豆腐・精進料理』などにおすすめです。

しいたけだし

材料：水1リットル・干しいたけ3枚

しいたけはさっと洗って汚れを落とし、やわらかくなるまで水につける。『煮物』などにおすすめです。



メニュー紹介・1月給食献立

★まさごあげ★

《材料：幼児1人分》

◎木綿豆腐・・・450g(1丁+1/2) ◎むきえび・・・90g ◎鶏ひき肉・・・130g
◎にんじん・・・40g ◎しらす干し・・・25g ◎片栗粉・・・40g
☆食塩・・・小さじ1/2 ☆しょうゆ・・・大さじ2/3 ◎酒・・・小さじ2 ○揚げ油

《作りかた》

1. 豆腐の水をきる
2. むきえび・にんじんをみじん切りにする
3. 『1』の豆腐、『2』のえび・にんじん・鶏ひき肉・しらす干し・片栗粉『☆』を全てボールに入れて混ぜる
4. 油を160℃にあたため『3』をスプーンなどで一口大にして揚げる

ふわふわして
美味しいよ



メニュー紹介・1月おやつ献立

★マカロニきな粉★

《材料：幼児1人分》

◎マカロニ・・・100g ◎きな粉・・・40g ◎三温糖・・・40g ◎食塩・・・少々

《作りかた》

1. マカロニを茹でる
2. きな粉・砂糖・塩を混ぜる
3. 『2』に『1』のマカロニを入れて完成！！

