



食育だより

太郎保育園

令和5年度

栄養士

12月号

新城 美由紀

いよいよ今年も残るところあとわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。年末年始はクリスマスや、お正月などたのしい、おいしい、行事が盛りだくさんです。行事を楽しむためにも、普段の食生活をより充実させ、体調を崩さないようにしておきましょう！！

秋の旬の野菜を知ろう！

11月13日(月)にももぐみ、うめぐみ、ばらぐみ、さくらぐみで秋の旬の野菜を知ろう！を行いました。さつまいも、さといも、れんこん、りんご、かき、なし、しいたけ、まいたけなどたくさんの野菜や果物を紹介しました。ももぐみさんは、みんなりんごが大好きで、「食べたい！」「持っていい？」とりんごの取り合いです。うめぐみさんは、れんこんの穴をのぞいてみたり、「さつまいもの天ぷらが大好き！」と教えてくれたり、しいたけを触りながら「ふわふわしていて気持ちいい！」「しいたけとまいたけ同じにおいがする！」と楽しんでいる様子でした。ばらぐみは、お友達に「りんごおいしそうなおいだよ」「しいたけのにおい一緒にかいでみよう」「さといもからねばねばが出てきたよ」と教えあいながら楽しんでいる様子が沢山見られました。さくらぐみでは、「れんこんは、なんで泥のなかにいるんだろう？」「れんこんは穴から空気を吸っているんでしょ！！」「かきは、皮と中がおなじ色だ！！」と野菜や果物の不思議や発見をいっぱい見つけながら楽しんでいる様子でした。どのクラスも野菜や果物に興味津々で、たくさん学び、触れ合うことができました。

みそ汁作り

11月21日(火)にばらぐみで、みそ作りを行いました。「みそは何からできているでしょう？」とみんなに聞くと「だいず！！！」とすぐ大正解！みんなで作る、みその材料は「大豆、米麴・麦麴・お塩だよ」とお話しました。6グループに分かれて、柔らかく煮た大豆をつぶす作業からはじまりました。大豆のかたちが見えなくなるまで頑張ろうね！と声をかけると、みんなで力を合わせて、ぎゅっぎゅっ！ぎゅっぎゅっ！と潰していました！「先生！大豆がつぶれたらピザの生地みたいになった！」と大豆の形の変化をしっかり観察していました！次に潰した大豆に麴と塩を混ぜました。みんな麴のにおいを「納豆のにおいだ！」「みそ汁のにおいがする！」「ちょっとくさい・・・」と教えてくれました。麴と大豆をしっかり混ぜ、出来上がったみそを一人ずつ、大きなまん丸みそ玉をつくり、桶に隙間なく詰め込みます。みんな最後までかいっぱい桶にぎゅっぎゅっ！ぎゅっぎゅっ！とみそを詰め込みました。完成したみそにみんな大満足！「いつだべるの？」「早くたべたい！」と出来上がりを楽しみにしていました。最後に「おいしくなああああれ！！！」と魔法をかけました。このまま寝かせて、3月に完成する予定です。できあがったら、みそ汁作りをして食べたいと思います。どんなみそができあがるか、楽しみです。

