



太郎保育園

令和7年度

栄養士

1月号

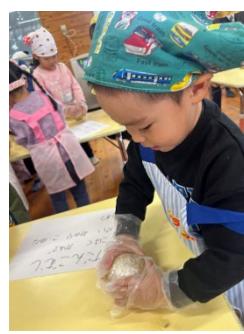
新城 美由紀

新年あけましておめでとうございます。新しい1年も、毎日の「食べること」を大切にしながら、楽しく食育を進めていきたいと思います。1月は、お正月に始まり、七草、鏡開きなど1年を健康に暮らせるようにと願いを込めた行事がたくさん行われます。保育園では7日(水)のおやつで「七草がゆ」13日(火)のおやつに「いも入りぜんざい」を提供します。

## ☆食育活動報告☆

### みそづくりをおこないました♪

12月4日(木)にばらぐみさんで、みそづくりをおこないました。みんな、始まる前から「みそづくり楽しみ～♪早くやりたい！」と、わくわくしていました。「お味噌は何からできているかな??？」と質問すると、さすがばらぐみさん「大豆！」と大きな声で答えてくれました。みそづくりでは、大豆、塩、麦麹、米麹を使用します。麹がどんな働きをして、おいしいお味噌になるのか、お塩はなんのためにいれるのかなど、みんなにお話しました。「へーすごい！」と、とても真剣に聞いてくれました。グループごとに、ゆでた大豆を潰す→麹を混ぜるという、とても力を使う作業でしたが、みんなで「ぎゅっぎゅっ！」と言いながら頑張っていました！麹ってどんな匂いがするかな？と聞くと「青いトマトの匂いがする！」「すごいにおいがする！」と教えてくれました。ラップでみそ玉を作る作業が少し難しそうでしたが、上手にできるお友達がお手本になって、教えあいながら最後までやり遂げる姿がたくさんみられました。みんな樽の中に入ったお味噌を見て、とても満足そうでした♪「いつ食べられるの？」「早くたべたい！！」と出来上がりが待ち遠しい様子でした。さくらぐみになつたら、出来上がったお味噌で、お味噌汁を作つて食べたいと思います。それまで、給食室の前で寝かせていますので、ぜひ、子どもたちと一緒に見に来てくださいね。



### 1月の活動予定

◎1月7日(水) じゃがいもの釜蒸し

※12月に収穫したじゃがいもを釜で蒸して食べます♪



## 旬の野菜を知ろう！！～冬野菜～を行いました♪

12月9日にすみれぐみさん、ももぐみさん、うめぐみさん、ばらぐみさん、さくらぐみさんで冬に旬を迎える野菜や果物の紹介を行いました。

### ○すみれぐみさん

初めての「旬の野菜を知ろう！」の時間でした。恐る恐る触る子や、積極的に触る子、好きな野菜を持って席に戻る子、食べちゃいそうになっている子など、興味津々な様子が見られました。

### ○もも2くみさん

「これなーんだ？」と聞くと大きな声で教えてくれました。慣れた様子で積極的に触ったり、においをかぐ子どもたち。特にいちごやみかんが人気で、「いいにおい！」「おいしそう！」と楽しそうな様子が見られました。

### ○もも1くみさん

大根や人参、いちご、みかんなど知っている野菜や果物の名前を大きな声で答える姿がたくさん見られました。「早く野菜の中見せて！」「中は何色??」とみんな興味津々！「野菜の中は何色かな??」と質問すると、「ピンク！」「あか！」など好きな色を答えるかわいい姿もありました。お野菜に触りながら「これ、お家にあるよ！」「いいにおいがする！」「みかん大好き！」とたくさんお話をしてくれました。

### ○うめぐみさん

野菜や果物の名前をたくさん知っていて、しっかり手を挙げてみんなの前で発表もしてくれました。大根の部位の味の違いや、ほうれん草の特徴のお話もとても真剣に聞いてくれました。実際に野菜に触れながら「ブロッコリー食べられるようになったよ！」と嬉しそうに教えてくれたり「白菜っておおきいね！」「大きな大根もてたよ！」と楽しみながら体感している姿がたくさんみられました。

### ○ばらぐみさん

どんなお野菜や果物がくるかな??とクラスのみんなで考えて待っていてくれたばらぐみさんは、野菜や果物を紹介すると「当たった！！」と喜んでいました。

「人参、家にある！」「ブロッコリー家で食べたよ！」など積極的に発言する姿もたくさんみられました！ブロッコリーと、カリフラワーは、つぼみが集まっているんだよと、お話したときは「えー！！！」と、とても驚く様子もみられ、興味を深めている様子でした。お友達同士で「大根の葉っぱと人参の葉っぱの形ちがうね」「ゆずはレモンの匂いがするよ」など、情報を共有しあう姿がたくさんみられました。

### ○さくらぐみさん

いつも、たくさん質問をしてくれるさくらぐみさんに、今回は冬のお野菜を紹介する前に、クイズを出してみました。「ブロッコリーは何が集まっているのかな？」と聞くと「花になるんだよ！」とすぐ答えてくれたり「いちごは、、、」とクイズを出そうとすると、「みつばち！！！」と、食育活動の中でお話してきたことをちゃんと覚えてくれていました。他にも「みかんの皮はお風呂に入れる！」「ほうれん草の根っこはピンク！」と知っていることをたくさん教えてくれました。実際に野菜に触れるときも、よく観察しながら匂いを嗅いだり、触ったり、いっぱい質問もしてくれました。子どもたちの「知りたい！！」「楽しい！」がたくさん伝わってきました。

