



テラスハウス保育園



あけまして おめでとう ございます



ご家族のみなさん、体調を崩すことなく新しい年を迎えられましたでしょうか？
おせち料理やお雑煮を食べて楽しく過ごされていることと思います。今年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点のおいしい給食作りに励みたいと思っています。また、たくさんの食体験を通して、子どもたちが「食」に興味・関心が持てるよう、楽しく活動したいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

春の七草

七草がゆは、今年一年の無病息災を願って食べられます。また、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、年末年始やお正月に栄養バランスが偏ってしまった身体の栄養補給もできます。たくさんごちそうを食べて弱った胃や身体を休ませるのも、七草がゆを食べる理由のひとつだといわれています。最近では、スーパーマーケットなどで、便利な七草セットが販売されていますので、七草の名前を1つ1つ確認しながら試してみたいと思います。



【七草おにぎり】

材料

- 七草 1パック
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ2
- ごま油、ごま 適量

作り方

- 七草を軽く塩ゆでし、粗くみじん切りにする。
- フライパンにごま油をいれ、七草を炒める。
- 調味料と、ごまを入れる。
- 炊きたてのご飯と混ぜ、完成！



園では1/7(水)のおやつに、食べやすいおにぎりにしていただきます

つぼみ組

7日(水)	七草を見てみよう
13日(火)	みかんを見てみよう
15日(木)	ブロッコリー・カリフラワーを見比べよう
21日(水)	しめじを裂いてみよう
22日(木)	豆腐を潰してみよう



1月

食育活動

あおば組

7日(水)	七草を見てみよう
15日(木)	ブロッコリー・カリフラワーを見比べよう ミニクッキング「花野菜ごま和え」
20日(火)	オレンジ・みかんを見比べてみよう
26日(月)	白菜ちぎり

ふたば組

7日(水)	七草を見てみよう
15日(木)	ブロッコリー・カリフラワーを見比べよう
19日(月)	ねぎに触れよう
20日(火)	ミニクッキング「キャベツゆかり和え」
27日(火)	ミニクッキング「ほうれん草和風和え」



わかば組

7日(水)	七草を見てみよう
15日(木)	ブロッコリー・カリフラワーを見比べよう
22日(木)	ミニクッキング「ひじき白和え」
29日(木)	ミニクッキング「切干大根サラダ」