



スマイリーハウス保育園



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ひ致します。



おせち料理の意味



年神様にお供えするための料理を『おせち』と言います。おせち料理のひとつひとつには意味があります。



《黒豆》 まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせますように



《田作り》 作物がたくさん実りますように

《昆布巻き》 毎日の健康をよろ“こぶ”



《数の子》 子宝に恵まれますように（子孫繁栄）

《れんこん》 将来の見通しが利くように



《えび》 腰が曲がるまで長生きできますように

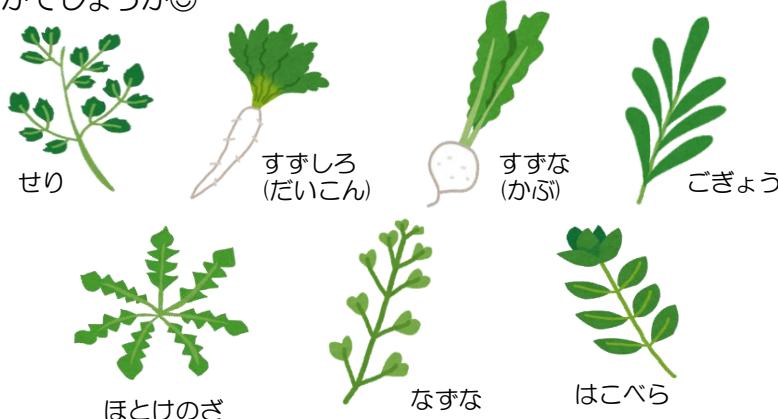
《紅白かまぼこ》 紅白は縁起の良い色



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てはいかがでしょうか？



【七草おにぎり】

作り方

- ① 七草を軽く塩ゆでし、粗くみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をいれ、七草を炒める。
- ③ 調味料と、ごまを入れる。
- ④ 炊きたてのご飯と混ぜ、完成

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 適量
- ・ごま 適量

✿園では、1/7(水)のおやつでいただきます



1月の食育・クッキング



7日(水)食育「七草を見てみよう！」



9日(金)食育「かぼちゃつぶし」 こあら組



13日(火)食育「玉ねぎの皮むき」 ぱんだ組

14日(水)クッキング「けんちん汁」 ばんび組

ばんび組のお友だちが1月にチャレンジするクッキングはけんちん汁です！大根、にんじんをクッキングナイフで切ったり、こんにゃくをこまかくちぎったり…。みんなで力をあわせて美味しいけんちん汁をつくりましょうね！

15日(木)食育「花野菜を見てみよう♪」

冬に美味しい「花野菜」のブロッコリーとカリフラワーを見比べてみようと思います♪

どんな色かな？どんな形かな？しっかり観察した後はどんな味なのか食べ比べてみましょう！

20日(火)ミニクッキング「キャベツゆかり和え」 ぱんだ組



21日(水)食育「かぶを見てみよう♪」

22日(木)食育「ほうれん草ちぎり」 こあら組

26日(月)食育「こんにゃくちぎり」 ぱんだ組

29日(木)ミニクッキング

「おにぎりチャレンジ♪」 ぱんだ組・ばんび組

29日のおやつは「炊き込みごはん」です！

ラップをつかってみんなでおにぎりチャレンジを開催します！

30日(金)クッキング「チーズクッキー」 ばんび組