

食育だより

1月

東京 YMCA オリーフ保育園
栄養士 佐藤 すず

子どもたちの笑顔があふれる
1年になりますようお祈り申し上げます。
給食職員も気持ちを新たに、今年も安全でおいしい給食づくりを目指して
いっそう努力してまいります。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



1月の食育(春の七草ってなんだろう?)

1月5日(金)に新年の行事で春の七草を乳児・幼児クラスの子どもたちと触れ合い、おやつに食べました。年未年始にたくさん食べたお腹を休ませるために効く旬の野菜が入ったお粥を食べて健康祈願！乳児クラスは七草を実際に触り、ちぎって鍋に入れるプチクッキングをしました。キレイな緑色に興味深々！幼児クラスは七草粥を食べながら、七草ってどういう植物が入っているのか写真をみたり、名前を覚えたり、「すずしろ」って大根なんだ！身体の毒消しの草なんだね！、とゲームに当てはめて覚えている子もいました。



保育園メニュー

～七草粥～

材料 大人 3人分

米 1合 (炊く水 600cc)
切り餅 40g (煮溶かす水 500cc)
七草セト 1P (100gくらい)
塩 5g (お好みの味付けで)

- ①米を 500ccの水で炊く
- ②切り餅を 1cm角に切り完全に溶かす
- ③七草をみじん切りにしサッと茹でて水気をきる
- ④炊けたご飯に溶かした切り餅、七草、塩を入れ混ぜればできあがり

軟飯に煮溶かした餅を入れることで
もちもちとろみがつき、たべやすいです。

離乳食、完了期食には餅は入れず提供しましょう。



・せり・なずな・ごぎょう
・はこべら・ほそけのぎ
・すずな・すずしろ