



食育だより

銀の鈴保育園

2022.1.4

栄養士 鈴木

12月の食育の様子

もちについて知る



本年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

さて、12月の食育ですが《もち》について考えました。「もちって何から出来ているの?」「給食のごはんは何がちがうの?」という疑問から米粒をよく観察してみると・・・「もち米って白いんだね」「割ると少し黄色いよ」「すぐ割れるね」とたくさんの気づきを教えてくれました。

ボウルに蒸したもち米を入れ、すりこぎで潰すとあっという間に《おもち》になりました。「粒がなくなっていくね」「ねちよねちよしてくるよ」「おもちになっていくね」と変化を楽しんでいました。自分でついたおちはとってもおいしかったね😊

おかわり～



ベタベタするね

米粒がくっついてくるね

もちになってきているよ



おもちって簡単に作れるんだね😊

おいしいね・・・

じ〜っと観察・・・米粒の違い分かるかな?

「もち米ってやわらかい」
「真っ白なんだね」



つきたてはこんなに伸びるんだね



甘くておいしい
ね。もち米が一番
おいしいよ。



同じお米なのに種類
によって味が違うん
だね・・・



おもちゃってこんな
に伸びるんだね。



色が違う？
もち米ってきいろっ
ぽいよ。



おしらせ



きりんぐみは、
1月12日～14日に卒園製作『みそ作り』を行います。

詳細は1月に掲示しますのでご確認ください。
※対象日には登園のご協力をお願いします。

衛生に気を付けて行いますが、感染症等が流行った
場合は予定を変更する場合がありますので、ご理解のほど
宜しくお願いします。

今月の食育

(きりんぐみ)
みそ作り

(幼児組)
発酵食品について学ぶ
★内容は楽しみに★



7日のおやつに
『七草かゆ』を出し
ます😊

春の七草

1月7日は七草が入った七草がゆを食べ、
お正月にごちそう三昧だった胃腸を
いたわりましょう。

おかゆの味付けが苦手なときは、
雑煮風やすまし汁にして食べるのも
おすすめです。



正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。
見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでた
い」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それじ
れの食材がもつ意味も伝えてみましょう。
意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思
います。
今年一年の幸せを願って、ご家族で味わえるといいですね。



日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
28	金	ごはん かじきチーズフライ・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 小麦粉 パン粉	めかじき 卵 チーズ	パプリカ ピーマン キャベツ なめこ	455	61.8	18.4	13.9
		ビーフンいため みそしる グレープフルーツ	つみっこ	ビーフン	ベーコン 牛乳 鶏肉	大根 人参 グレープフルーツ 小松菜	635	83.3	27.7	19.9
31	月	ごはん すきやきふうに	ぎゅうにゅう	米 さつまいも	豚肉 蒲鉾 豆腐 竹輪	玉ねぎ ねぎ グリンピース	462	64.2	16.5	14.6
		きゅうりのすのもの みそしる オレンジ	ツナトースト	食パン マヨネーズ	わかめ 牛乳 ツナ	きゅうり オレンジ コーン	633	88.4	22.7	19.6

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会食メニュー	とりのからあげ ゼリー
郷土料理(埼玉県)	つみっこ みそポテト風



【 1日当たりの平均 】 ※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	460				
	炭水化物	63.1	たんぱく質	18.6	脂質	14.3
以上児	エネルギー	641				
	炭水化物	88.3	たんぱく質	26.2	脂質	19.5