



食育だより 12月号

一本木保育園
R6.11.29 発行



早いもので今年のカレンダーも残すところ1枚となりました。師走といわれるように何かと慌ただしい時期ではありますが、発表会やクリスマスなど楽しい行事も目白押しです。気温の変化により体調を崩すことのないよう温かい食事、睡眠をしっかりと取り、元気に楽しい年末を過ごしていきましょう。

かむ力を育てるおやつ

カミカミ



モグモグ

バーニャカウダ

<材料>

- ・白味噌 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・削り節(個包装) 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・牛乳 大さじ1

<作り方>

- ①削り節はパックに入った状態でもんで粉状にする。
- ②①に白味噌とマヨネーズ牛乳を混ぜる。
- ③②にオリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。



スティック状にした茹で野菜や軽く焼いた食パンをつけて食べるのがおすすめです

<材料>

- ・じゃが芋・大2個(皮をむき茹でる)
- ・片栗粉 25g
- ・バター 20g
- ・醤油 適量
- ・サラダ油 少々

<作り方>

- ① 茹でたじゃが芋をマッシャーで潰し、温かいうちにバターと片栗粉を加え、手でこねる。
- ② 小判型に丸め、油をしいたホットプレートかテフロン加工のフライパンでキツネ色になるまで焼き、醤油を塗る。



腹もちがよく子ども達に人気のおやつです

余ったギョーザの皮で作れます

コロネ

<材料>

- ・餃子の皮(大) 8枚
- ・サラダ油 適量
- ・粉糖 少々
- ・ホイップクリーム 1本

<作り方>

- ①アルミホイルを餃子の皮より長めに切り、棒状に丸める(直径2cm位)
- ②①に餃子の皮を巻き付け、重なる部分を水で止める。
- ③フライパンに2cmほどの油を入れて火にかけ、②の餃子の皮の巻き終わりを下にして揚げる。
- ④③を冷まし、ホイルを抜いてクリームを中に入れる。粉糖をかける。



☆家族で楽しく食べながらかむ力を育てましょう☆

お父さん、お母さんがかんで食べる姿を見せることで子どもも真似をしてかんで食べるようになります。また野菜の「ポリポリ」やせんべいの「パリパリ」など食べ物の音を話しながら食べることで表現力や語彙力も自然に身に付きます。



☆11月の食育タイム ~どんな味?... 味覚について

五味

- あまい (SUGAR)
- からい (Salt)
- すっぱい
- しょっぱい
- にがい

+ しぶい、うまみ

◎味とともに食感も表現しよう!

サクサク もちもち、とろとろ、しゃきしゃきなど



ねばねば

ほくほく

☆11月のクッキング🍷

おでん収穫祭
みんなでお手伝いして
おいしくいただきました♪



畑の人参

畑の大根

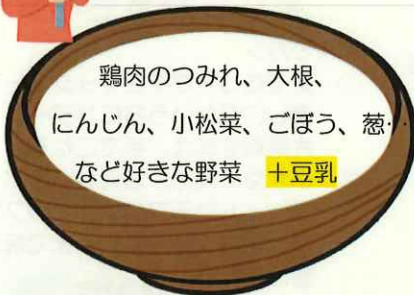


味噌のパワーで
バランスUP!
元気UP!

保育園の給食では様々なみそ汁やスープが出ますが、今回はおすすめの食材やだし等を使った家庭の味！を紹介します。先日、各家庭から募集した「わがやのみそ汁」の中から抜粋して掲載します。忙しい朝の、バランス UP! 元気 UP! みそ汁の参考にしてみてはいかがでしょうか。

12月号は
こちら!

わが家のおすすめみそ汁を 紹介します!

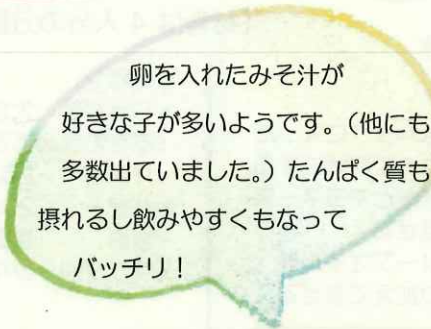


鶏肉のつみれ、大根、
にんじん、小松菜、ごぼう、葱
など好きな野菜 + 豆乳



おすすめポイント

野菜はあるものをゴロゴロ入れて。
たんぱく質も摂りたいので、お肉も
加える。豆乳でマイルドに!



卵を入れたみそ汁が
好きな子が多いようです。(他にも
多数出ていました。)たんぱく質も
摂れるし飲みやすくなって
バッチリ!



大根、人参、なめこ、葱
わかめ、豆腐、



おすすめポイント

海の物と山の物をミックスし、
栄養がたくさん摂れるように!

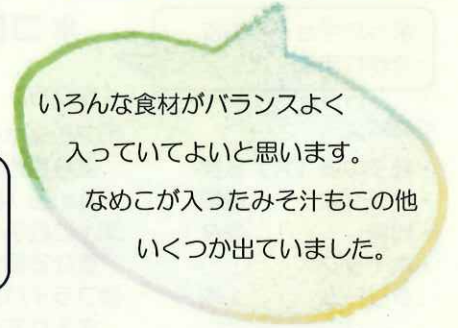


わかめ、豆腐、白菜
かぼちゃ、人参、卵



おすすめポイント

赤味噌を少しだけ入れる。わかめと
卵を入れると食べがいです。



いろんな食材がバランスよく
入っていてよいと思います。
なめこが入ったみそ汁もこの他
いくつか出ていました。



朝の汁物で1日を元気に!!

~プラス1品でバランスUP!~



包丁を使わず簡単に

梅のいみそ汁

<材料：4人分>

だし汁(煮干し、昆布、かつお節など)

500 cc

白菜 2枚

えのき 1/3 袋

ツナ缶 小1缶(70g)

梅干し 1/2ケ(8g)

豆腐 1/2丁

みそ 大さじ1

黒ばらのり 3g



<作り方>

- 鍋でだし汁を沸かす。
- ①に白菜はちぎって、えのきはハサミで切って入れる。
ツナ缶はオイルごと入れる。
- 野菜に火が通ったら、梅干しをつぶしながら入れる。
- 豆腐をスプーンですくって入れてひと煮立ちさせる。
- みそを加えて、最後にのりを入れてできあがり!

梅干しの酸味が
アクセントになります。
食欲がないときにも
さっぱりと食べられるので
おすすめです!

