



# 食育だより



2025年1月4日発行

ニチイキッズあいちみ北保育園

2025年がスタートしました。お正月はどのように過ごされたでしょうか。

おせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月のごちそうをたくさん食べて、疲れた胃腸を休める意味で1月7日は七草を食べる食育を予定しています。

今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないように、美味しく楽しい給食を心を込めて作っていききたいと思います。

## 人気おやつレシピ



お芋の甘味とチーズのしょっぱさがやみつきになりそうな味です。軟らかく、小さいお子様も食べやすいと思います。

### <材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- ・じゃが芋 250g
- ・チーズ 15g
- ・片栗粉 20g
- ・しょうゆ 5g
- ・食塩 0.5g
- ・みりん 10g
- ・油 5g



### <作り方>

1. じゃが芋は適当な大きさに切り茹でる。
2. ボウルに1を入れマッシュし、チーズ、片栗粉、しょうゆ、塩、みりんを加え混ぜる。
3. 2を丸く成形する。
4. フライパンに油を熱し、3の両面を焼く。

## おうち食育



### <お節料理>

日本の伝統的な食文化の一つにあげられる「お節料理」には、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。料理に込められた意味を思いながら、お子様と一緒にお節料理を味わってみてはいかがでしょうか。

- 黒豆  
「まめ」という言葉には、健康・元気などの意味があり、健康に暮らせるようにという願いが込められています。
- きんとん  
きんとんは「金団」と書き、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れるようにという願いが込められています。
- だてまき  
昔は本のような読み物は、巻物となっていたことから、文化の発展を表しています。
- 数の子  
数の子はニシンの卵を干したものです。ニシンは多くの卵を産むことから、子孫繁栄を表します。

ホットケーキを作ろう！  
(りす組さん)

今月の食育

白菜にさわってみよう！  
(うさぎ組さん)



りす組さんとホットケーキを作りました！みんなとても上手にホットケーキをひっくり返していました。出来上がったら上に生クリームを絞って、いちご、バナナ、みかんを好きなところにのせて…出来上がり♪果物をクリームの上のにせたり、丸く囲むように置いてみたり、それぞれいろいろな盛り付けのホットケーキが出来ました。最後に、自分で作ったホットケーキをみんな「おいしい！」と、とても嬉しそうに食べていました。

この日は、うさぎ組さんのみんなで白菜にさわってみました！大きな白菜にさわってみて、「冷たい！」「大きい～！」とみんなびっくり。白菜の葉をちぎってみたり、匂いを嗅いでみたり…みんな興味津々です。今日の給食には白菜が入ってるよ！と言うと、普段はちょっとお野菜が苦手な子も、スープに入った白菜を見つけて「白菜だ！」「あったよ！」と嬉しそうに教えてくれました♪