



食育だより

令和7年12月1日



北たみや保育園

今年もあと1ヶ月となりました。クリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんの12月は家族で過ごす時間も多くなります。食事の準備や後片付けなど、子どもにもお手伝いをしてもらいたい良い機会です。楽しくお手伝いができる子どもへの食への関心も高まります。



夕焼けおにぎ



オレンジ色が夕焼けのようなおにぎりは、子どもたちも大好き♪



3歳児未満1人分

◆材料◆

・ 米	24.0 g
・ 昆布（だし用）	0.2 g
・ 人参	2.4 g
・ かつお節	1.6 g
・ しょう油	0.1 g
・ ごま	0.6 g

◆作り方◆

- ①人参は、フードプロセッサーですりおろす。
- ②炊飯器に米、①、昆布（だし用）を入れ、通常の水加減で炊飯する。
- ③かつお節は、乾煎りをしてしょう油で調味する。
- ④ごまは、乾煎りをする。
- ⑤②も炊き上がったご飯に③、④を混ぜ合わせる。
- ⑥⑤をおにぎりに成型する。



～● 肉じゃがを作ろう ●～



今回は徳島県には名産品が多く、栄養を豊富に含んだ食材がたくさんあります。当園も「食育」の一環として地元の食材を使用し、地産地消に努めています。今月は和食の日に、お野菜や和食に欠かせないお出汁・調味料を使って「肉じゃが」の調理を模擬体験しました。食材カードを鍋に入れ、みんなで「おいしくな～れ」とおまじないを言いながらまぜまぜすると・・・給食の時間にみんなで作った「肉じゃが」が出てきました。まぜまぜと手で混ぜる仕草をする子。「おいしいね」と大きなお口を開けてパクッと食べる子。野菜が苦手な子もニコニコ笑顔で食べていました。

