



1月 給食だよ!



那珂こども園
令和7年1月6日

新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おい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。



一月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始に乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



楽しいお餅丸め



12月13日お弁当の日に、こども達が楽しみにしていた毎年恒例行事のお餅丸め活動を、ばら組・うめ組・さくら組の順番で行いました。

セイロで蒸したもち米を餅つき機に入れ、お餅になっていく様子を見ながら目をキラキラさせ大興奮の中、こども達は数を数えて待ちました。

お餅ができると、手を洗い手指消毒をしたあと、手に粉をつけ丸めていきました。「フワフワしてるね!」「あったかい!」「もちもちしてる!」などこどもたちの反応はさまざまでした。

お餅つきをする家庭も少なくなっていると耳にします。園では、大切な日本の伝統行事を楽しみながら子どもたちに伝えていきたいと思っています。

丸めたお餅は、ぜんざいや雑煮に入れ食べてもらう予定です。

お餅はのどに詰まらせる危険があるため十分気を付けて食べさせてください。



おせち料理

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地で取れるご馳走をみんなで食べる風習が今でも残っています。

準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ご飯に七草がゆを食べるもの。七草がゆに入る春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近は、スーパーなどで便利な七草がゆセットが売られていますので、お気軽に試してみましよう。



赤しそふりかけ

7月に梅干し作りに使用した”赤しそ”を使いふりかけを作ることにしました。天気の良い日が続く期間を選び、各クラスで取り組んでもらいました。

こども達は赤しそを一枚ずつ手に取り、ザルに広げていくたび、手を見せては「ほらっ！手が赤いね！」「いいにおい！」と話してくれました。シワシワになった赤しそを広げるのは少し難しかったようですが最後まで根気強く頑張ってくれました。

乾燥した赤しそは細かくしてご飯にふりかけて食べてもらおうと思っています。



お弁当の日

1月10日(金)

お弁当の日です。

よろしくお願いします。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



手作りバター

うめ組(4歳児)のこども達がバター作りに挑戦しました。

パックに生クリームを入れ漏れないようにしっかり蓋をして、思いっきり振り続けるという作業でした。楽しく音楽をかけながらリズムにのり、お友達と交代しながら振りました。

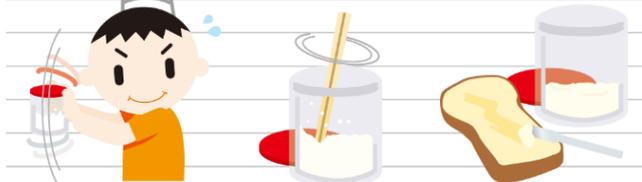
なかなか固まらず最後にはミキサーを使い15分、ようやくバターが完成しました。”バターって簡単にはできないんだね！”と発見もありました。

少しずつおやつパンに付けて食べると優しい爽やかなバターの味でした。

添加物が入ってない手作りバターはとっても美味しいです。

ご家庭でも挑戦してみたいかがでしょうか。

バターのつくり方



- 1 ビンの1/4くらいまで生クリームを入れ、ふたをして音がしなくなるまで振る。
- 2 わりばしでかき混ぜ、出た水分(バターミルク)は別の容器にあげる。
- 3 残ったバターに、少量の塩で味をつける。