

きゅうしょくだより



~あおぞら保育園~
2021.12.1
感謝の気持ちを
持とう

12月22日は冬至です。冬至といえばかぼちゃですが旬は夏です。なのになぜ冬至にかぼちゃを食べるようになったのでしょうか。かぼちゃは長期保存できるので、ビタミンなど多くの栄養を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬の時期に食べて厳しい冬を元気に乗り切ろうという思いで冬至にかぼちゃを食べる様になったといわれています。ほかにも、運盛りという縁起かつぎから、「ん」のつく食べ物を7つ食べると幸運を呼ぶといわれています。さらに、「ん」が2つつく食材は“冬至の七種”と呼ばれ、幸運も2倍になるといわれています。給食では、ごはん、にんじん、れんこん、だいこん、みかん、なんきん（かぼちゃ）を食べます。

冬至の七種…なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）

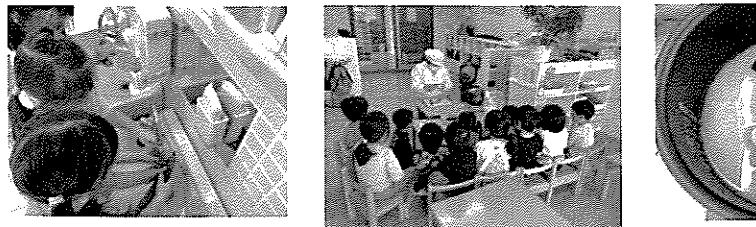


さつま芋を使った調理保育をたくさん行いました！

11月1日 さつま芋ごはん

ひとり組

子どもたちがお米とさつま芋を洗い、さつま芋がたっぷり入ったごはんを作りました。このほかにも、焼きいも餅作りも行いました。



11月12日 スイートポテト餅

はな組

茹でてつぶしたさつま芋を丸めて焼きました。
やけどの気を付けながらフライ返しを使ってお皿に移しました。



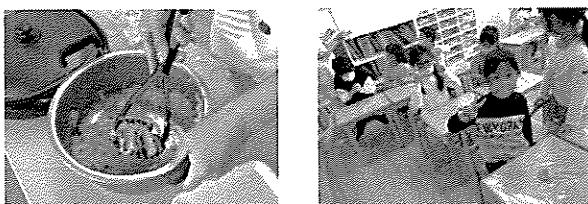
今後も毎日の生活の中で、子どもたちが食べることに 관심を持ち、楽しんで食べることができるよう、様々な活動を行っていきます。



11月24日 スイートポテト

つき組

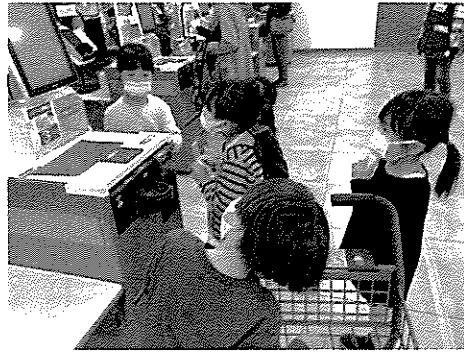
担任が目の前でつぶして、味付けしてくれたお芋を、自分で丸めて焼きました。



11月5日

芋煮会

芋掘りで獲ってきたさつま芋を使い、ぺんぎん組からつき組の子どもたちが協力して調理しました。材料を買いそろえることから始まり、乳児クラスではちぎったり、幼児クラスでは食事用のナイフや包丁を使って切りました。煮込んで食べるところまで、全て子ども達が関わります。



前日、つき組
が材料の買い出
しへ。メモを見
ながら必要な物
を買いました。



ぺんぎん組は小松菜をちぎりました。



うさぎ組はきのこと小松
菜をちぎりました。



ひとり組は、油揚げと
きのこを食べやすい大
きさにちぎりました。



つき組は包丁で、は
な組は食事用のナイ
フで材料を切りま
す。



園庭に大鍋を置
き、用意した具
を煮込んでいき
ます。子ども達
にも手伝っても
らいました。

自分たちで作ったさつま汁は最高でした！「これ、ぼくが切
った野菜かも！」と自慢気に話していましたよ。また何回も
何回もおかわりして、大鍋のさつま汁をあっという間に完食
してしまいました。「もっと食べたい」と聞こえてきまし
た。来年もたくさんお芋が獲れるといいですね。

