



食育だより

令和7年度

1月号

立神海の風こども園

お正月といえば「おせち」ですね。お正月の間は神様を迎えるので、「料理の物音などでお正月を騒がしくしないため」といわれているようです。冷蔵庫もない時代に、日持ちさせる料理を思いつく昔の人はすごいですね！また、1月7日は七草の節句（人日の節句）です。日本では七草でお粥を作り、食べることで、無病息災を祈ったり、お正月で疲れた胃腸を休ませたりすると言われています。1月7日の給食は七草粥です。春の七草は「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。七草は、野原や公園などに野草として生えているかもしれません。ぜひ子どもたちと一緒に探してみてくださいね。

1月のクッキング活動

28日（水）きく組、ゆり組さんで『切干大根作り』を行います。

【準備するもの】

- ・エプロン、三角巾、マスク
爪を短く切ってきてください

お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。餅の形、食材、味付け調理法など各自で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるのか調べてみるのも楽しいですね。



12月の食育活動の様子（ホットケーキ作り・餅つき）



12月のクッキングはきく組とゆり組でクリスマスケーキ（ホットケーキ作り）をしました。きく組さんは卵を割って生地作りから行いました。ホットプレートで焼いてクリームとフルーツをトッピングしておやつで食べました。



17日に餅つきを行いました。蒸したもち米をまず職員が潰してから園児が順番につきました。杵が重いけれど子どもたちは力いっぱい一生懸命頑張りました。つきたてのお餅を一口食べて大満足でした。