



## たねのきっちゃんから



令和6年12月

ちいさなたね保育園

12月21日は冬至、一年で一番日の短い日になります。

南瓜はビタミンAなどが含まれていて風邪予防になる、南瓜（なんきん）の「ん」がつくことから「運」を呼ぶ食べ物として食べられていました。給食でも南瓜を冬至に取り入れています。

### ～調味料のこだわり～

ほとんど毎日使用している味噌や醤油は「太陽食品」というオーガニックショップから仕入れています。味の基本でもある調味料は良い物を使いたいという気持ちで2年ほど前から利用しています。



#### 「太陽 天然醤油」

国内産の丸大豆と小麦、塩を使用し手間のかかる醸造法で発酵、熟成された醤油です

※丸大豆とは大豆の種類ではなく大豆を丸ごと使ったという意味です。醤油の原材料をみると脱脂加工大豆と書かれている物もありますが、脱脂加工大豆とは大豆油をしぼった副産物です。発酵が早く丸大豆しように比べると安価なことが多いです。丸大豆はゆっくり熟成させることでまろやかな旨味があり、生産者が分かりやすいなどのメリットもあります

#### 「太陽 米こうじ味噌」

国内産の有機栽培または無農薬の大豆や米を使用した無添加醸造の味噌です。

その他の調味料や米や野菜はパルシステム、オイシックスから購入しています。

朝おやつで使用しているお菓子もなるべく体に優しい物を選んで使用しています。

### ～おしらせ～



毎年恒例の親子で味噌づくりを2月8日(土)に予定しています。

- ・4歳児は園にて「親子で味噌づくり」を行いますので、ご都合のつく方をご参加ください
- ・3歳児以下は ZOOM で味噌づくりを予定しています。
- ・5歳児は「卒園味噌」を後日園にて子ども達だけで行います。

詳細は後日コドモンにて配信いたしますのでご確認ください



今月は2歳児で今は旬のみかんを使って食育を行いたいと思います。

昨年はまだむくのが難しかった子も今年は上手におけるようになってきているかな？

みかんの産地は関東以南で、静岡、和歌山、愛媛などが有名です

ビタミンA,Cが含まれ水分も多いので、冬の乾燥した時期にピッタリです！

|| 給食のレシピをクックパッドに掲載しています。知りたいレシピがありましたらお知らせください