



たねのきっちゃんから



令和7年2月

ちいさなたね保育園

2月2日は節分です。あれ？3日じゃなかった？と思う方もいらっしゃると思いますが、地球の公転周期のズレを補修するために数年に一度2月2日か4日になるそうです。2021年も2月2日でしたが、その時は124年ぶりだったようです。園では3日に大豆とイワシにちなんで「シラス入り納豆和え」、恵方巻は子ども達が食べにくいので「そばろのおにぎらず」を取り入れました。

～食育のおはなし～

食育基本法が2005年に制定された法律で食について意識を高め、健全な食生活を実現することを目的としています。

【食育の目標】

- ① お腹がすくりズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



園では午前中に散歩などでしっかり体を動かしお腹を空かして帰園すると「ただいま～今日のご飯は何？」と玄関で毎日聞いてくれます。「保育園で〇〇を良く食べたみたいなので家でも作ってみました」「△△のレシピ知りたいです」などの声も聞かれ保護者の方にも興味を持って頂いています。もちろんイベントも楽しいのですが、日々の食事ややり取りが大事な食育なので、家庭と園と連携して行き、子ども達の豊かな食生活の基礎を築いていけたらと思います。

～下味のススメ～

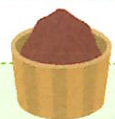
肉や魚に味噌や醤油、塩こうじなどで下味をつけて冷凍できる袋に入れて冷凍するだけです。冷凍した物を出勤前に冷蔵庫に移して帰って来たら焼いたり揚げたりするだけです。

【味噌漬け】鶏肉や豚肉300g前後
味噌大匙2、砂糖大匙1、みりん（酒）大匙1

【塩こうじ焼】

肉または魚の重量の10%程度

※お好みでアレンジしてみてくださいね



2月の食育は「味噌」作りです

3歳児以下はZOOMでの味噌作り、4歳児は園での親子味噌づくり、5歳児は自分たちで卒園味噌を作ります。

園ではほぼ毎日味噌汁があり、味噌汁以外にも肉や魚のみそ焼きなど欠かせない伝統の調味料です。そんな味噌を作ることでもっと身近に感じ更に愛着を持って貰えたらと思います。

!! 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