

# 12月の給食だよ

親隣館保育園

R.4

作成者 菊地 瞳

今年も残すところ一ヶ月となりました。  
だんだん寒さも増してきました。

冬が旬の野菜にはビタミン、ミネラルや身体を温めてくれる働きが含まれているものが多いのでご家庭の食事でも積極的に取り入れ風邪をひかない元気な身体を作りましょう。

## 冬が旬の野菜



にんじん



かぶ



ほうれんそう



だいこん



ねぎ



ごぼう



はちさい

11月は料理保育をやりました!

14日(月) おやつに出す大学芋のお手伝いをしていただきました。(ひかり)

10日(木) にほい、ひかり組で行った芋ほりのさつま芋を使用しました。

行程は、①洗う ②切る ③たね作りです。

①では洗っているときだんだん土が黒く、黒だったのが紫色の皮が見えてき? 子ども達が「おはしゃぎしていました。」

②ではスティック状に切り、かたかったようで「疲れた」と言っていました。

③では水あめが「スライムみたい!」と言っていました。1人10回ずつ混ぜました。

16日(水) 17日の4日連続感謝祭で提供する食材のお手伝いをしていただきました。

(にじ)

きのこのスープに入るもやし、しめじ、えのきを手で折ったり、さいたりしました。

当日のスープはきのこが苦手な子でも完食するくらいよかったです。

(ほれ)

カレーに入る人参と玉葱の皮むきをしました。

ピーラーを使って皮むきをしたり、手でむいたりしました。ピーラーについて質問すると「ローラー!」という珍解答がありました。たまねぎの皮ははじめ上手にむけず苦戦していたが、「上からむくんだよ」とアドバイスをするとコツをつかんでスピードUPしていました。

17日(木) 秋野菜たっぷりカレーのお手伝いをしていただきました。

(ひかり)

人参、玉葱、れんこんを切ったり、鍋を使って火少めたりしました。

にんにく、しょうがの香りで「おなかすいた!」と言っていました。火少めしている

ところ何を火少めているかを自分の目で見てにおいを感じることは食欲に

つながるのでよいことだなと思います。かぼちゃ、マッシュルームなどの秋の食材が入りこの時期においしい野菜が知れたのもよかったです。

ルー作りでは「粉」の問題を出したり実際に混ぜたりしました。

混ぜているときに「重い!」「重い!」と言っていてどうやって作られているか知れ

たと思います。お昼クッキングでは給食の時間、料理保育の話が盛り上がり

ました。あまり普段おかわりしない子でもして食の意欲につながったと思います。

よかったです!!