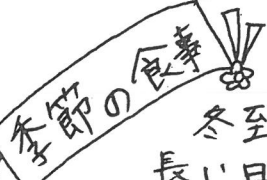


★12月👶の給食だよ

親隣館保育園
R.5

菊上 瞳

12月はクリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、冬至のゆず湯やおせち作り、大毎日のひとときなど家族でゆっくりと過ごす時間があるといいですね。



冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

○冬至の七種



なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてんうんどん(うどん)。「ん」が2つ付くことから、たくさん「ん=運」を呼び込めるといふ縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

○ゆず湯



江戸時代、ひび、あかぎれ、風邪予防の目的で銭湯で湯にゆずを浮かべたことから「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば高虫通(ゆうずう)が利く」の語呂を掛け合わせた説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。ゆず湯には血行促進、保湿効果などの効果があるといわれています。



11月は料理保育をやりました!!

どのクラスも
集中して楽しくできました!!

15・16日虹、星、光組で収穫感謝祭に向けて料理保育をしました。15日は虹組にきのこスープに入るもやし(6日)、えのき、しめじを手で小さくしてもらい、星組にカレーに入る人参、たまねぎの皮むき、光組には人参とたまねぎを包丁で切ってもらいました。虹組は初めての料理保育どわくどわくした様子で説明を聞いてくれました。きのこも豪快につかみ一気に打てる子、もやしを1本1本手に取り小さくしていく子など様々を見ていて楽しかったです。星組はたまねぎを真剣な表情でむいていました。最初はなかなかむけなかつた子もきかけを見つけて最後までできました。光組は初めての包丁でゆっくり丁寧に切ってくれました。たまねぎを切った時には「目が痛い!」と涙を流している子もいました。16日の収穫感謝祭当日は星、光組に続きを手伝ってもらいました。星組も初めて包丁に挑戦しました。猫の手をまづみ人など真似してエアで包丁重かか練習してからきゅうりを切ってもらいました。最初は厚くふたり薄くふたり切りましたがセリ終ると真には上達しました。光組は前日に切ったカレーの具材を火少めで煮ました。火少めでいくうちに火が必要になり「腕が疲れた」と言っている子もいました。ルー作りでは白い粉を見せると「小麦粉!」と知っている子もいて関心しました。完成したルーやソース類を入れて混ぜると「けっきょく重い!」と感覚の違いにも気がついてカレーが完成しました。いつもより美味しく感じたと思います。