

たべもの通信

平成21年1月16日
発心保育園

今年も地域の方に笹をいただき、左義長をし無病息災を祈願しました。
左義長の燃えたおき火で、元気のもとであるお餅を焼いて食べました。竹のはじける音にびっくりして泣き出す子どももいましたが、お餅を食べるころはすっかり笑顔に！

たくわんづくり

12月9日(5歳児)
私たちの大根を沢庵にしたい…との要望で
職員もはじめての、沢庵づくりに挑戦しました。



塩・砂糖・ぬかをそれぞれの分量をはかりまんべんなく混ぜます。味噌づくりみたいと、言いつつ混ぜると、いよいよ大根を1本1本やさしく並べます。その上に混ぜ合わせたぬかをふります。

ぬかを見た子ども達は「菌ちゃん！」まるで仲間に出会ったように声をかけます。干してくたくたになった大根を見て「本当に漬物になる？」と不思議そうです。どのような沢庵が出来るのか楽しみです。いつも食べている大根の漬物は、一夜漬けです。



5歳児・味噌開きでみそ汁づくり



いりこが泳いでいます



1. 給食の先生にみそ汁の作り方を教えてもらいました
 2. 畑の大根とその葉・人参・チンゲンサイ・あげを手順良く切っていきます
 3. かまど担当が火をつけ、いりこでだしをとります。火付けも上手です。
 4. 最後に味噌を入れてみんなで味見をしました。「おいしい！」
- 当日は児童保育課の井上主査がこられ、一緒に食べていただきました。広報からも取材に来て写真など撮られました。今では、広報のお姉さん、お兄さんと仲良しになりました。

脳が目覚める朝ごはん！

食べ物通信12月で朝ごはんづくりのコツを書きました。今回は少し具体的に提案します。久留米の給食研修部会で学習したのから抜粋します。参考にしてください。

1. 献立のパターン… その ご飯 + みそ汁 + めだまやき
その ご飯 + みそ汁 + 納豆
という具合に毎日のパターンを決め「朝ごはんを準備する」ことを習慣づけましょう。家族で話し合われるといい知恵が生まれるかもしれませんね。
2. 前夜につくる… 主食はおにぎりを作っておき、朝、レンジで温める。みそ汁も同じにする。みそ汁に卵を落とし温めれば、主菜もかねられます。朝の時間帯に作ることが難しかったり、すべて朝にしようと思うと負担になったり… そんな時は、この方法もいいかもしれません。
3. 常備菜・保存食の作りおき
きんぴらごぼう・ひじき煮・切干大根・魚のマリネ・野菜の浅漬け など