

食育だより

まこと幼稚園
R5.2月

～3月3日はひなまつりです～

桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供え物をし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いします。

ひし餅 ひなあられ



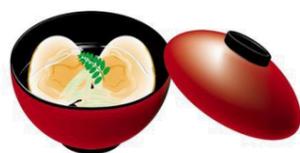
赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。

ちらし寿司



縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆は豆に働ける、菜の花は春らしさの意味があります。

潮汁



はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴたり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。

白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



★年少組 玉ねぎ皮むき・おにぎり作り★

2月20日(月)に年少組で「玉ねぎの皮むき」、21日(火)に「おにぎり作り」を行いました。玉ねぎの皮むきは、初めてのお友達も多かったですが、上手に皮をむくことが出来ました。玉ねぎの匂いを嗅いで、「いい匂い」「くさい」「苦い」「甘い」とたくさん教えてくれました。また、断面を見て、「玉ねぎがいっぱいある！」とよく観察をしている様子が見られました。皮をむいてくれた玉ねぎは「野菜スープ」になりました☆

おにぎり作りでは、子ども達がお米を洗って、炊けたご飯でおにぎり作りをしました。「おいしくなーれ!」「シャカシャカ」等と言いながら、お米を洗い、お水の色が白く濁っている様子を見ました。そして炊けたごはんを具材(鮭・ツナマヨ)をラップで包み、好きな形に握りました。綺麗な丸型や俵型等、楽しくおにぎりを作って、「世界で一番美味しい!」「もう食べ終わった!」と嬉しそうに食べてくれました!



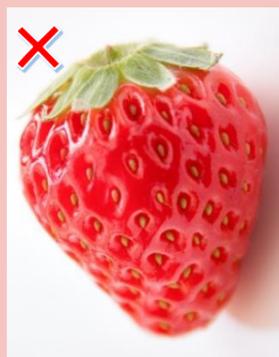
★年中組 いちごについて★

2月17日(金)に年中組で、いちご狩りに行く前に、「いちご」の食育を行いました。「おいしいいちごの見分け方」「いちごの栄養のビタミンCは風邪が引きにくくなるよ」「いちごハウスのハチは優しいよ」など、お話をしました。最後にいちごの採り方を実践し、遠足当日を楽しみにしている様子が見られました☆



おいしいいちごの見分け方

- ・全体が赤くなっているもの
- ・いちごのつぶつぶが赤いもの
- ・ヘタが王冠のようになっているもの
- ・先が平らなもの



レシピ紹介～手打ちうどん～

年長さんの食育で行った手打ちうどんのレシピをご紹介します。

◎作り方

- ①ボウルに中力粉と塩水を入れてかき混ぜる。
※こねないようにして下さい
- ②ある程度まとまったら、分厚めのジップロックに入れる。
- ③足で20回踏んだら、生地を折りたたんで、再び20回踏む。これを2～3回繰り返す。
※踏む回数が増えるとコシがでます
- ④踏んだ生地を丸くまとめたら、1晩冷蔵庫で寝かす。
- ⑤寝かせた生地を取り出し、打ち粉をしたら、綿棒で2～3mm厚さに伸ばす。
- ⑥伸ばした生地を3～4つ折りして、好みの太さに切る。
※茹でたら太くなるので、細めに切るのがオススメです。
- ⑦たっぷりのお湯で10～15分茹でたら完成☆

◎材料(4人分)

- ・中力粉 360g
- ・塩水(水 160g・塩 18g)
- ・打ち粉(中力粉)適量

★年長組 うどん作り★

2月17日(金)に年長組で、最後の食育「うどん作り」を行いました。
 足踏みをして、綿棒を使って生地を伸ばし、包丁を使ってうどんを切りました。
 この1年間、包丁やピーラーを使ってたくさん食育を行ってきたこともあり、手慣れた様子でうどん作りに取り組んでくれました。
 綿棒を使って生地を伸ばしながら、「ピザみたい!」「パンみたい!」と楽しんでうどん作りを行ってくれました。切ったうどんは、給食室で茹でてもらい、
 きつねうどんにして食べました。いつもよりコシのあるうどんは、「硬いけど美味しい!」「お餅みたいにもちもちしてる!」と味わって食べてくれていました☆
 楽しい思い出ができました♪



足踏み



伸ばして



「大きい!」



切って



1本ずつにして



「長い!」



生うどん完成



給食室まで運んで



「お願いします!」



茹でたら



手作りうどん完成!