食事だより

寒さが厳しいと、冬野菜に旨味が凝縮されるって知っていますか？
旨味たっぷりの冬野菜やこの時期に脂がのっていておいしいお魚、お肉など使って、毎年恒例の鍋パーティーを開催する予定です！子どもたちが、自分たちで食材を選んでどんな鍋にするのか？今から楽しみです。

今年度はクッキングを通して、とても手際よく材料を切ったり、洗ったりと次の作業を進んでする子どもたちの姿から成長を感じました。配膳のお手伝いも自主的に参加している意識の変化が、見られるようになりました。

他にも園庭で野菜の収穫や園庭の屋台配膳から青空の下でみんなとのお食事、梅干し作りなどを通して「これ何？どうやって作ったの？」と聞く子が増えてきました。それに苦手なお野菜を少しずつ食べている子どもたちの様子が見られます。もっと食事を通して興味の幅を広げてもらいたいという想いから今月の献立には、毎年恒例のお正月料理や郷土料理を載せています。

日本各地のお料理が紹介されていますので、是非日本地図から探してみてくださいませ。

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
３歳児以上	535Kcal	20.8g	212g	2.3g
１～２歳児	459Kcal	18.5g	223g	2.0g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

★子和え（青森県）★

材料（4人分）
- たらこ　２本
- 人参　1/2 本
- 白滝　120g
- 醤油　大さじ2
- 砂糖　10g
- 油　適量

★1/11（水）お昼のメニューに出ます。

作り方
① 人参を千切りにする。
② 白滝を食べやすい大きさに切り、湯通しする。
③ 鍋に油をひいて人参、白滝を炒め、たらこを弱火で炒めてほぐす。醤油、砂糖を入れて味をつける。

新鮮なたらこが手に入る地域で、人参などの明るい色を加えてこんにゃくと合わせて炒った料理です。
温かいものも、冷ました状態もどちらも美味しいです。ごま油を使用するとさらに香りとコクがでます！
是非ご家庭でも簡単にできるので作ってみてください。