

# 1月 給食だよ！

2017年度 おひさま岡町保育園



## あけましておめでとうございます



お正月はいかがお過ごしでしたか？例年に比べて寒さが厳しい今年の冬ですが、子どもたちの元気な笑顔とともに新年をスタートできたことを

うれしく思います。今年も、子どもたちの健やかな成長の土台となる給食を、丁寧につくっていきたくと思っています。そして、保護者の方とともに子どもたちの食について考え合えたらと思っています。今年もよろしく願いいたします。

感染症が流行しやすいこの季節に免疫力をつけるためにも、バランスよく食べることはとても大切です。1月の給食は温かくて胃に優しい栄養満点のメニューです。今年も子どもたちが毎日元気に過ごせますように。



## みんなで温かい給食を囲んで



12月は、温かい給食をみんなで囲んで食べる機会をつくりました。土鍋を購入して、ちゃんこ鍋やおでんを作ったり、新米を炊きました。フタを開けるとフワッと立ち上る湯気を見て“わあ～めっちゃあったかそう～！”“はやくたべた～い”と、子どもたちは楽しみにしています。土鍋の中から好きな具を選んだり、山盛りのお皿をお友だちと見せ合いっこする中で、友だちの食べているものを一緒に食べてみたかったり、友だちのようにたくさん食べたい思いも膨らんでいる姿がありました。食を共にすることは、“同じ釜の飯を食う”と言われてるように、人間関係を深め連帯感を高める特別な力をもつものと考えられています。



今や社会問題となっている「こしよく」。一人で食べたり、家族みんなが違うものを食べたり、そんな日常が子どもたちの中に住み着くのではなく、“みんなでたべるごはんがおいしい”という当たり前の感覚が育つように、乳幼児期から、温かい食卓をつくっていきたくです。



## 七草粥

早春にいち早く芽吹く七草には邪気を払う力があると言われていいます。そのため、無病息災を祈って七草粥を食べます。また七草はいわば日本のハーブと言われ、胃腸に負担のかからないお粥にすることで、正月疲れが出始めた胃腸の回復によいとされています。

保育園では、9日(月)に食べようと思っています。



## 鏡開き

12月のおもちつき大会でついたおもちで作った鏡餅を玄関に飾り、お正月に神さまをお迎えしました。11日(木)に「鏡開き」をしたいと思っています。正月にくる年神様にお供えた物を食べることで、力をもらえと言われています。

また、無病息災を願う意味も込められています。みんなで伝統行事を楽しめたらと思っています。



## 干し柿をつくりました！

なのはなぐみのともきくん、ひまわりぐみのねねちゃんのおうちからいただいた渋柿で、干し柿を作りました。ひまわりぐみのこどもたちは、ピーラーを使って自分たちで皮をむきました。“まるいから、むくのむずかしい…”“むいたところから、ねばねばしてくるで”“あ、あまいにおいしい！”と、香りをかいだりしながらひとつひとつ丁寧に皮を剥いていました。

昨年も干し柿を食べたことから、できあがった干し柿は甘いということを知っていたこどもたちは、“かわたべたらどんなあじすのかなー！”と、剥き終わった皮だけを少し味見してみました。“うわー！した(舌)びりびりする！”“にがいがい！”と顔をしかめ、『渋柿』の『渋い』味を体験しました。“ほんまにあまくなるのかなあ…”と心配していたこどもたちですが、実際に食べてみると、“ちゃんとあまくなってる！”“おいしい！”と、おかわりをする姿もありました。

噛み応えのある干し柿に仕上がったのですが、齧りとってしっかりと噛んで食べていましたよ。“ふつうのかきより、ほしがきのほうがすき”“いっぱいかんでたら、もっとあまくなってくるで”と、干し柿の美味しさをみんなで共有しました。

日本の伝統食である干し柿。自分たちで1からつくって食べるという貴重な体験をすることができました。たくさんの渋柿、どうもありがとうございました！

