



# 食育だより 2月号



平成31年2月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

2月3日の節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、今年もインフルエンザが猛威をふるい、寒さと乾燥した空気と吐く息の白さにしっかり冬を感じ、春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。

## お料理のお手伝い

### <調理保育という名のお手伝い>

保育園では、幼児クラスになると朝の交流保育で、また月に1度クラスで調理保育をしています。その日の給食で使う野菜の皮をむいたり、ちぎったり、包丁を使って切ったりなど、給食室のお手伝いをしてくれます。できた食材を給食室まで、嬉しそうに「出来ました！」と運んでくれます。普段、なかなか子どもたちと関わる機会が少ない給食室のメンバーにとって、貴重なひと時です。その日の給食は特によく食べます。自分で〇〇したが一番おいしい調味料なのかも知れません。

### <お手伝い、こんなことができるよ>

- 野菜を洗う → ジャガイモや人参などの形のしっかりしたものが洗いやすいです。
- 野菜をちぎる → キャベツや白菜、レタスなどのやわらかい葉野菜を選びます。
- もやしひげとり → 子どもの小さい手が意外と活躍します。
- 豆類の鞘だし → 枝豆、そら豆、グリーンピースなど
- つぶす → 茹でたジャガイモ・かぼちゃ・さつまいもを手やマッシャーを使ってつぶします。
- お米とぎ → ザルとボウルをセットで使うとやりやすいでしょう。
- 野菜の皮むき → ピーラーを使う場合は、人参から始めます。
- 野菜を切る → 子ども用の包丁やギザ歯のナイフを使います。

※ 上からだんだん年齢の高い子向きになっています。

※ あくまでお手伝いから始め、ケガのないように見守りながら、自立心を育てましょう。

大人の声かけは「ダメダメ」「急いで」などは避け、「だいじょうぶ」「あせらなくてもいいよ」「ゆっくりでいいよ」「よくできたね」など、自信をもたせるような魔法の言葉をかけましょう。

### <ご家庭でするときの準備>

#### ◎大人の用意

- ① 献立に合わせ、食材、調味料などを準備する。
- ② 調理に使う道具をそろえる。(鍋、フライパン、まな板、包丁など)
- ③ 調理台が高い場合、しっかりした踏み台やそれに代わるものを用意する。

#### ◎子どもの用意

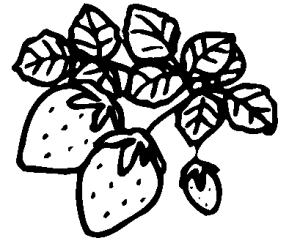
- ① 身支度を整える、爪を短く切って、石けんなどで手をよく洗っておく。
- ② エプロンをつけ、三角巾・バンダナなどで髪をおおっておく。



## 果物ご紹介コーナー

今月は「いちご」です。江戸時代に貿易していたオランダからやってきた果物です。1960年代までは5～6月が旬の時期でしたが、高度成長や食文化の変化にともない温室栽培がおこなわれるようになり、秋から翌年の初夏まで出回るようになりました。

いちごには、ビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富で、1日に10粒食べるだけで風邪予防になるともいわれています。ヘタをとってから洗うとビタミンCが流出してしまうので、つけたまま洗い、流水に5分ほど浸けてから、ふり洗いをするのがポイントです。保存する際は、洗わずにラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れましょう。



## 世界の料理を食べよう

2月8日(金)は「イタリア料理」を堪能します!!

ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

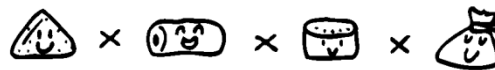
きのこのスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



## 2月の献立より



### — ミネストローネ —

<材料・4人分>

オリーブ油	大さじ 1/2 杯	セロリ	30g
にんにく	ひとかけ	じゃがいも	100g
ベーコン	100g	ホールトマト	60g
人参	60g	水	1000cc
玉葱	100g	塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、玉葱、人参、セロリ、ベーコンは1cm角の色紙切りにする。
- ② じゃがいも、ホールトマトは1cm角のさいの目切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油をしき、①のにんにくを入れて炒め、香りを出す。
- ④ ③に①の野菜、ベーコン、②のじゃがいも入れてよく炒める。
- ⑤ じゃがいもの表面が透き通ってきたら、②のホールトマトと水を加え煮込む。
- ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。



文責：栄養士