



食育だより

雪が降り大喜びの子どもたち。お正月もたくさんのごちそうを食べ少し顔がぽっやりしたかな？たくさん食べてたくさん遊んで楽しいお正月を過ごせたことと思います。お休みの間の話を一生懸命に話してくれる子どもたちです。

こあら組 人参の収穫

大きくなったにんじんを収穫しました。今まで、水やりをしたり、成長している様子を見たりとドキドキワクワクしながら収穫できる日を待っていました。雨が降ったり雪が降ったり、なかなか収穫が出来ず、抜いたときには葉っぱの背も伸びていましたが、その大きくなったにんじんに大喜びの子どもたちでした。引っこ抜いてみるとおもしろい形のにんじんがいっぱい！とても楽しく収穫が出来ました。給食にも使ってもらい、喜んでおいしく頂きました。



(にんじんの収穫)



(おもちつきの様子)



おもちつき大会

おもちつき大会がありました。エプロンをつける前からとてもワクワクしていた子どもたち。きねはやっぱり重たく保育士に援助してもらいながらつきましたが、みんなで数を数えたり、大きいきりん組やぱんだ組さんはお餅をつく腕にも力が入っていました。やはり、力強くつけたおもちはとてもやわらかく、ふわふわなおもちがつきあがりしました。好きな味を選んでとてもおいしく頂け、子どもたちもお腹いっぱいになり、大満足の様子でした。

にんじんを使ったおやつレシピ

にんじんプリッツ

～食べ始めたらやめられません。にんじん嫌いのお子さんにもおすすめ～

材料（4人分）

にんじん・・・・・・・・・・1/2本 薄力粉 ・・・・・・・・・・カップ2
バター ・・・・・・・・・・40g 塩 ・・・・・・・・・・小さじ1/4
パセリのみじん切り・・・・4～5g



作り方

- ① にんじんは皮をむいてすりおろす。バターは室温にもどして、やわらかくする。
- ② ボウルににんじんを汁ごと、残りの材料全部を入れ、手でよくこねる。
- ③ ひとまとまりにし、薄力粉（分量外）を軽くふった台にのせて、めん棒で平らにのばす。10cm幅に切り、さらに5mm幅の棒状に切る。
- ④ オープンシートを敷いた天板に③を並べ、170℃に予熱したオーブンで7～8分焼く。

赤みが強くて、色が鮮やかなにんじんには、カロテンという栄養が含まれています。目の疲れや乾燥に効くと言われています。

～12月のお誕生会～



（クリスマスプレート）



（サンタケーキ）

※オムライス
※フルーツカクテル

※イタリアンサラダ
※コンソメスープ