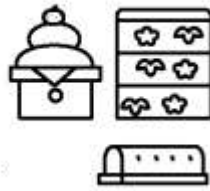


食のカレンダー

2026年1月・2月
のげやまようちえん

1 January



- 7日／七草
七草がゆで、おなか休めをしましょう。
- 11日／鏡開き
鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになれます。
- 17日／おむすびの日
阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。

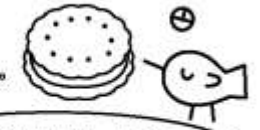


2 February

*



- 3日／節分
豆をぶつけて、鬼を退散させましょう。
- 14日／バレンタインデー
大好きな男の子にチョコレートをあげます。
- 21日／食糧管理法公布記念日
"国民食糧の確保および国民経済の安定を図る"意図で、「食糧管理法」が公布されました。
- 28日／ビスケットの日
ビスケットは補食の役割を果たしてくれます。



□ジャガイモの作付け期



*



花が咲いて葉が枯れだしたら(5月)、子どもといっしょに収穫しましょう。



去る1月8日に行われたおもちつきは大成功！おもちつきのことは少し園のたよりに載せましたが、本当に暖かい日をいただいてとても楽しくできました。おもちつきがはじめてのばら組さんの中には10回くらいおかわりをした子もいました。四角いおもちが苦手…と言う子もつきたてのおもちはとても美味しかったようです。



おもちについてちょっと詳しくみてみましょう…

もち米はふつうのお米より、白くて、丸っこい。

- ① もち米をといで、水に一晩つけます。
ピンクのおもちにする時はこの時に食紅を溶かして入れる。(今年は野菜のピーツからできる食紅を使ってみましたが、ちょっと失敗。来年は普通の食紅にしよう…)
ざるで水を切って、蒸し器に入れて、蒸したら…
- ② もち米のごはんの出来上がり。
- ③ うすに入れて、まずこねます。お米をつぶすこと。
ここが大切。こねるのが足りないと、つぶつぶのあるおもちになってしまいます。
- ④ それから、つきます。
もち米全体がつけるように、ひっくり返します。(手返し)
- ⑤ お米のつぶつぶがなくなって、なめらかになったら出来上がり。

おもちのひみつ

おもちを長くおいておくと…

カビがはえます

→カビが発生する条件は

①空気②湿度③水分の3つです。

かたくなって、ひびがはいります

→おもちが乾燥するにつれて、でんぷんの粒子が互いに強く結びつきあうためにおきる現象です。
細かく割って油で揚げるとおいしいかき餅になります。



ピンクの のし餅
細く切って
乾かして

今冷凍しています…

2月にかき餅に変身！…お楽しみに…



大根の収穫

昨年末に収穫した大根はみんなお土産にして持ち帰りましたね。年明け、畑に残っていた大根は、おもちつきの時に「大根スティック」にいただきました。みずみずしくてとても美味しかったです。

幼稚園では、
安倍川(きなこ)、のり、みたらし、
そして年長ずらん組さんは
ピンクの大福をお土産に…

こんな形の大根が
あったよ！



小松菜の収穫



【こまつな】小松菜

「古事記」にも記載があるほど日本では最も古い野菜の一つです。
鉄分やカルシウムなどは、ほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では横綱格。骨粗しょう症予防にも効果があり、成長期の子どもにも積極的に食べさせたい野菜です。
豊富なビタミンCは、風邪予防や美容効果があり、カロテンは動脈硬化やガンなどにも効きます。

今年度ののげやま野菜の収穫は小松菜でおいしまいです…

食育の会

2026年1月27日(火)

年長すずらん組

板前の山本さんは、魚をさばきながら、とてもわかりやすくお話ししてくださいました。
子どもたちは興味津々。魚をさばく様子を見ていました。とても豊かな食育の会となりました。

五感で感じる…

目で見て…

順番にさばいていくところを見ました…

耳で聞いて…

魚の骨を切る音、皮をさく音、違う音が聞こえました…

鼻で嗅いで…

魚のにおい。魚を触ったあと、何回、手を洗ってもにおいが取れませんでした。

触って…

骨の部分や内臓、いろいろ触ってみました…

味わう

その場で塩焼きにしてもらっていただきました… 美味しかった…

板前になったら、
一番最初にひた
すら練習します…

「お魚は生きていました。私たちは生きています。命を大切に無駄なく、感謝して食べましょう…」
美味しくいただく大切さを知りました…



板前の山本 学さん
魚は全長65cmのブリ…



さばいて、スチレン皿にのせると、
スーパーで売っているみたいになりました…



かつらむき

わあ…

すごい…

トイレトペーパーみたい
(近くで聞いた人は爆笑!)



ブリ

成長と共に呼び名が変わる「出世魚」の一種です。
脂がのっていて今の時期にとっても美味しい魚です。



すずらん組さんはとても興味を持ったようです。

子どもたちからいろいろな質問が出ましたが、「どうやったらそんなに上手にお魚をさばけるの?」という質問に、「お魚がどういう風になっているかを知って、たくさん練習をすること」と聞き、「なんでも練習が大切だね」と話しました。