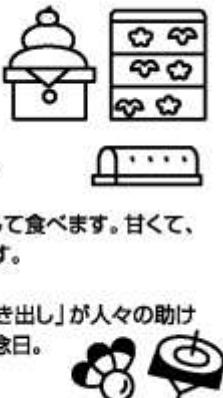


食のカレンダー

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、幸せな気持ちになります。

●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。



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

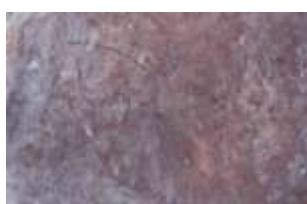
→カビが発生する条件は

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…



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

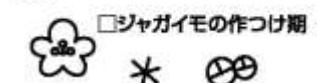
大好きな男の子にチョコレートをあげます。

●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」憲法で、「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。



□ジャガイモの作つけ期

花が咲いて葉が枯れたら(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。(今年は野菜のビ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。

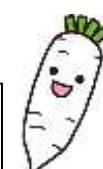
もち米全体がつけるように、ひっくり返します。(手返し)

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。



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

こんな形の大根が
あったよ！



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「大根ステイック」
にしていただきました。
みずみずしくてとても美味しかったです。

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…



かつらむき

わあ…
トイレットペーパーみたい
(近くで聞いた人は爆笑！)

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…



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、たくさん練習すること」と聞き、「なんでも練習が大切だね」と話しました。