



「冬の野菜」と「キッズ☆キッチン」



「キッズ☆キッチン」～自分の手の平で豆腐を切る園児～

寒い冬には…冬野菜を食べて食育あそびで楽しもう!

寒いこの時期は、外ではなかなか遊べないものです。
室内でこともと一緒に遊びながら、食を学ぶのもよいのではないのでしょうか。

- 食育かるた ○豆つかみ
 - 手遊び：「アイスクリーム」「やきいもグーチャー」「もちつき」
 - リズムあそび：「カミカミロックンロール」など
- ※保育所(園)・幼稚園でも行っている遊びですので、子どもたちに聞いてみて!



冬の季節の野菜は甘味もあり、やわらかくおいしい!

寒い冬には体を温める根菜類や寒さに負けないようビタミン豊富な緑黄色野菜をとって、元気に寒さをのりきりましょう。

- 小松菜：おひたし、ごま和え、卵とじ ○白菜：スープ、おひたし ○かぶ：酢の物、煮物
- 大根：味噌汁、煮物、サラダ(葉っぱも炒めるとおいしい) ○れんこん：煮物、きんぴら
- ねぎ：味噌汁、煮物、鍋物 などいろいろな料理方法があります。

白山市で作られている冬のたべもの・・・白菜、丸いも、しいたけ など



旬な食材を楽しもう! 白菜



- ・主な生産地 松任地域
- ・旬な時期 10月下旬～12月
- ・栄養素 白菜はビタミンC、カルシウム、鉄、カロテンなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。寒い冬には体を温める食べ物として重宝されます。

白菜とりんごのサラダ



巻末のレシピをご覧ください。

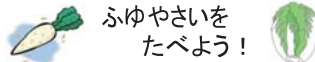
「キッズ☆キッチン」とは? (年長児を対象に行っています)

野菜などの食材に興味を持たせ、「命」に触れる体験を盛り込みながら、食文化、マナー、協力しあうこと、約束を守ること、他人を思いやることなど人間らしさの育成にも力を入れる“子どもが主役”の料理教室です。子どもの「生きる力」を育むとともに、幼児期からの食育を推進することを目的としています。



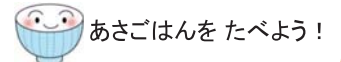
平成23年 2011 12 DECEMBER 師走

★12月の目標(もくひょう)



ふゆやさいを たべよう!

★1年間の目標(もくひょう)



あさごはんを たべよう!

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
11/27	28	29	30	1 歳末助け合い運動	2	3 障害者週間
4 人権週間	5	6	7 大雪	8 コメの日	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 コメの日	19 食育の日	20	21	22 冬至	23 天皇誕生日	24
25 クリスマス	26	27	28 官庁仕事納め	29	30	31 年越し

