

令和8年1月 梶ヶ谷保育園

新しい年を迎え、今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないように、美味しく楽しい食事を提供していきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



旬の食材と献立



●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。



身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



献立の紹介



行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめを入れました（6日）。
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊を入れました。（7日）。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわを入れました（9日）。
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンドを入れました（15日）。



食材紹介



川崎市市制100周年記念事業

今年度も
やっています！

みんな美味しい！郷土の味

昨年度に引き続き川崎市市制100周年記念事業「みんな美味しい！郷土の味」として川崎市の食材を使ったレシピや郷土料理のアレンジしたレシピを提供し、まちへの興味・関心を育てようと、子どもたちに川崎の歴史や特産品を伝えています。

12月は「蓮根とキクラゲの柔らかシュウマイ」

（2日・16日）を提供しました。キクラゲは麻生区の特産品です。麻生区には、学童疎開をした子どもたちのために作られた防空壕が残っていて、その防空壕を



キクラゲ

改修中でキクラゲを栽培しています。防空壕の中は温度と湿度が比較的安定していてキクラゲの栽培に適しているそうです。「防空壕キクラゲ」として販売されています。キクラゲはカルシウム・鉄・マグネシウム・カリウム・亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。

5歳児クラスではキクラゲだけでなく、いろいろなキノコを紹介しました。写真左上から右回りになめこ、しいたけ、きくらげ、えのき、しめじ、エリンギ、ひらたけ、まいたけです。

見たり触ったり、においをかいだり…。「きくらげってプルプルしてる」「耳たぶみたいだね」「なめこはぬるぬるしてる」「しいたけ、なんかくさい」最初は恐る恐るそっと触れていたのに、だんだん大胆に扱い始め、担任の保育士に「食べ物で遊ぶのは違うよね、キノコ、ボロボロになっちゃたよ」と諭されてちょっとシュンとなりましたが、そんな経験も通して食べ物は大切に丁寧に扱わなくてはいけないことも感じてもらえたことと思います。

ご家庭でもきのこをたっぷり入れたきのこ鍋などいかがでしょうか？