



お腹を空かせて食べる食事はとてもおいしく、幸せな気持ちになります。たくさんのお友だちや信頼を寄せる人と囲む食卓には、自然と笑顔があふれます。食べるという行為は生きるための基本的な営みですが、毎日口にする食べ物が私たちの体をつくり、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。

多くの時間を共にし、食卓を囲んで手作りの食事を共に味わうという日々の繰り返しの中で、心の絆が生まれ、子どもは心を安定させ、成長していきます。また、人としてのマナーや文化を身につけるのも、食の役割といえるでしょう。食は、ヒトとヒトをつなぐ、大切なコミュニケーションの場でもあるのです。

「食べる事」を介して家庭と園とを結ぶ「育ち」の架け橋となるように毎日心を込めて料理を作っていきたいと思えます。皆様のご理解ご協力を頂きながら様々な試み等も企画していきたいと考えています。

## だいどころのこと

- 手作りを基本とし、出来立ての料理を提供する
- 自然の味・食材の持ち味を損なわない調理と薄味でもおいしく食べられる工夫をする
- 旬の素材・安心できる食材を出来る限り確保する  
(契約農家・無減農薬のものを使用)
- 調味料も無添加、自然の仕組みで作られたものを出来る限り使用する



## 保護者の方へ

台所の調理は 8:30 から始めています。  
 体調不良や都合でお休み等する場合は、  
 下記の時間までに連絡をお願いします。  
 調理の調整が出来ますのでよろしくお願い  
 致します。(破棄を出さない為)

離乳食期 8:30 まで

幼児食期 9:00 までです。

郷土



## 秋田 くるみ味噌たんぼ

きりたんぼの始まりは諸説ありますが、秋田県では寒くなると食卓に必ず上がる料理だそうです。「たんぼ」とは槍の刃の部分のカバーのことで、棒に巻きつけた形が似ていることから「たんぼ」と呼ばれ、「きりたんぼ」は鍋に入れる際、切って入れることから「切りたんぼ」と称されるようになったそうです。くるみ味噌をつけて香ばしく焼いたたんぼも秋田県民の大好物なのだそうです。



世界



## インドネシア ナシゴレン



ナシは「ごはん」ゴレンは「鍋にたっぷり入れた油を熱してその中に食品を放り込み、その食品をカリカリにする調理法」だそうです。味付けは甘辛スパイシーな味付けが一般的ですね！具も味付けも様々なバリエーションがあります。幼少期を過ごしたオバマ元大統領も大好きなんだそうです。炒飯よりもたっぷりの油でスパイスと共にご飯を炒めるのが美味しく作るコツなのだそうです。



4月4日頃

## くらしのこよみ

4月20日頃

## 清明 せいめい

清浄明潔を略した語で、すべてが清らかで生き生きとした気がみなぎっていることをいう。空は晴れ、花は咲きほこり青々とした草が地面を覆う、明るく爽やかな季節。



## 穀雨 こくう

百穀を潤す雨が降るという意味。この頃降る雨は穀物に限らず、畑の野菜も草花も芽吹きから葉を育てる。天気も少しずつ安定し、日差しも徐々に強まってくる。





春の味、桜餅をおやつに食べました。



一つ一つ手作りしました♪

5ヶ月で大きくなりました



園庭で育てた人参・大根は、  
スティック野菜にして美味しく食べました。

