

食育だより



令和 7 年 1 月
みのり 保育園

新年あけましておめでとうございます。本年も子どもたちと野菜の栽培を通して、食に関心をもってもらえるように努めてまいります。本年もどうぞよろしく願いいたします。



小松菜の間引き

小松菜の間引きを行いました。

子どもたちに、野菜を大きく生長させるために、小さい小松菜を抜いていくことを説明しました。その後、「赤ちゃん小松菜かわいい」「この小松菜ぬいていい？」などと言いながら、間引きをしました。

間引いた小松菜は、柔らかく、苦みもないので、茹でて給食の時間に子どもたちが食べました。小さな小松菜も食べられるということを知り、「小松菜おいしい！」「もっと食べたい！」と自分達で間引いた小松菜を嬉しそうに食べていました。今回、子どもたちに提供した小松菜は、茹でて醤油を混ぜただけのシンプルな味付けです。ご家庭でも作ってみてください。

