

給食だより

平成28年1月1日 会津報徳保育園



本年も子ども達が、元気で健康に過ごせるよう、栄養満点の美味しい給食作りに努めたいと思います。

また、様々な食体験をすることで、子ども達がより「食」に興味、関心が持てるよう、楽しく活動していきたいと思います。

給食に関するご意見・ご質問等がありましたら、お気軽に声をかけて下さい。本年も宜しくお願い致します。

お正月料理を食べ、また夜更かしなどで、普段の生活スタイルとは違った休みを過ごしたことと思います。早寝、早起き、朝ごはんをいつもの生活スタイルに戻し、体調管理をしっかりしましょう。また、さくら組は今月末から、スキー教室がはじまります。ケガなく、楽しくスキーが行えるよう朝のエネルギー(朝食)はしっかり摂ってきましょう。

今月の予定

- 14日 だんごさし
- 22日 お誕生会
- 26日 バイキング形式給食
(たんぽぽ組)

今月の目標

- 郷土料理を
知ろう

～1月7日は七草粥～

中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気を払うための行事だそうです。また、芽ぶきのエネルギーをもらい、無病息災を願うそうです。

・七草粥の効能・

正月料理のごちそうで胃腸に負担がかかっている体にはやさしい食事です。七草には、ビタミンA、B、C、カルシウム、ミネラルが豊富です。

保育園でも1月7日のおやつに「七草風粥」がでます。セリ、ナズナ等の七草は子どもには食べにくいと思うのでアレンジして提供します。

- ・白菜・レンコン・かぶ・かぶの葉
- ・ほうれん草・フロッコリー・ゆかりふりかけ



食育活動♪

3日 スイートポテト作り (さくら組)

茹でたさつま芋を、カップに入れ、生卵を割り、卵黄と卵白に分け、カップに入れたさつま芋に卵黄だけを塗る作業をしてもらいました。

生卵を目の前に子ども達は大喜び！！「わー。こわいー！！」「われちゃうよー」…いざ、生卵割りがはじまると、「きゃー！！」「できない！！」「こわい！！」の声が沢山聞こえてきました。なかなか上手に、卵黄と卵白に分けることができませんでしたが、自分たちで作った、スイートポテトに満足でした。

