

給食だより



平成30年12月1日

会津報徳保育園

ホールや各クラスからは、発表会に向けての、歌や劇、楽しそうなやりとりが聞こえてきます。発表会、クリスマス、年末年始と子どもたちが楽しみにしている行事が沢山です。体調を崩さないためにも、体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれる、きのこ類などで、風邪等を予防しましょう。



食育活動♪

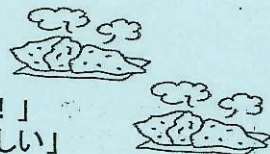
りんご狩り(さくら)

大きく、赤く実ったりんごが、沢山あったりんご畑。 「どれが美味しそうかな〜」「どれが大きいかな〜」とお友達と話しながら、自分の『これだ！』という、りんごを採ってきました。園に帰ってくると、「僕のにりんご大きいでしょ！」「私のりんごも大きいよ！」と、皆、自分の採ってきたりんごを自慢していました。

焼き芋(さつまいも)のホイル巻き(もも・たんぽぽ・さくら)

焼き芋会で食べる、さつまいものホイル巻きに挑戦しました！

一つ一つ丁寧に、アルミホイルで包んでくれました。焼き芋の時間になると、「やった〜！！」「焼き芋、はやく〜」と、皆楽しみにしていました。外で食べる焼き芋は格別のように、「おいしい」「おかわり〜」がとまりませんでした。



もちつき大会(全園児)

さくら組、園長先生、お父さん、お母さんが、杵・臼を使ってお餅をついてくれました。皆も「おもちをつきましょべたんこ〜♪」の歌をうたいながら、応援していました。

もち米から餅になるまでを間近で見て、お米の大切さと、食べ物への感謝の気持ちを学びました。つくたてのお餅を、あんこ・きなこ・納豆・汁餅で頂きました。とっても柔らかく、美味しく、何回もおかわりしていました。

餅つき大会のお手伝いをしてくださった保護者の皆様

お忙しい中、ご協力、ありがとうございました



～冬至の話～

今年は12/22が冬至です。冬至は、1年で一番昼間が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。「冬至に、かぼちゃを食べると風邪をひかない」と、聞いたことありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べる栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。保育園でも12/20に「冬至かぼちゃ」を食べます。ご家庭でもぜひ、食べてみましょう。

★レシピ★

【1人分】

かぼちゃ・・・30g 砂糖・・・3g
さつまいも・・・20g 塩・・・少々
あんこ・・・10g

- ①かぼちゃは食べやすい大きさ、さつまいもはさいの目に切る
- ②①を柔らかくなるまで煮る
- ③柔らかくなったら、あんこ、砂糖を入れる
- ④塩を入れて味を整える



今月の予定

7日 お誕生会 23日 天皇誕生日
15日 保育発表会 24日 振替休日
25日 ケーキのデコレーション(さくら)



今月の目標

病気に負けない
体をつくろう

