



給食だより

令和元年12月2日

会津報徳保育園

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。

園では、ホールやお部屋から、子ども達の発表会の練習をする可愛い歌声や、やり取りが聞こえてきます。12月は発表会にクリスマス会など子ども達が楽しみにしている行事があります。免疫力を高める食材(きのこ類)やビタミン豊富な葉野菜を取り入れて、風邪に負けない体作りをしましょう。



食育活動

もち米とぎ(さくら)

さくら組の皆が、もちつき大会で使用するもち米とぎに挑戦しました。片手でザルとボールを抑えながらもう片方の手で米を研ぐことに、初めは戸惑いながらも2回目3回目には、とても様になっていました。

少し見本を見ると、すぐ実践が出来るようになってきた、さくら組さん。とても頼もしく思います。

※エプロンと三角巾のご用意、ありがとうございました

もちつき大会(全園児)

「がんばれ、がんばれ、ちからもち〜♪」と子ども達の声援と共に、さくら組、お父さん、お母さん方が杵と臼を使ってお餅つきをしました。精白米ともち米の違いを学び、お米の大切さや感謝する気持ちも学びました。ついたお餅は、あんこ・きなこ・納豆・汁餅で美味しく頂きました😊



☆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

さつま芋のホイル巻き(もも・たんぼぼ・さくら)

焼き芋パーティーで食べるさつま芋のホイル巻きをしました。どのクラスも一つ一つ、アルミホイルで丁寧に包んでいました。外で食べる焼き芋はいつも以上に美味しかったようで、たくさんおかわりしていました♪



~2期(9~12月)の目標~

0~2歳児

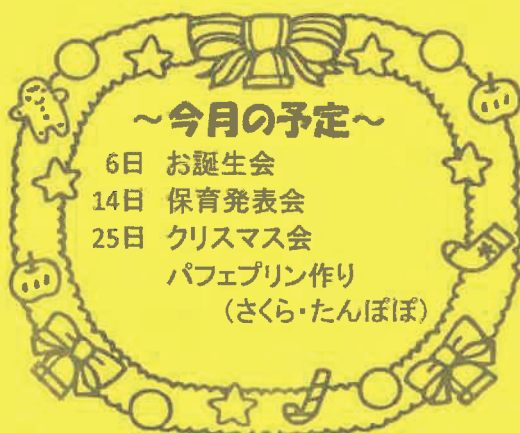
食事のマナーを守り

苦手なものでも頑張ってみよう

3~5歳児

食べ物の大切さを知り

好き嫌いをなく何でも食べよう



冬至の話

今年(今年)は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いと、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)が含まれているので、ビタミン不足になりがちなこの時期にはぴったりの食材です。また、ゆず湯には血行促進やリラックス効果があります。体をポカポカに温め、家族皆で風邪を予防しましょう。

保育園では、12月19日に“冬至かぼちゃ”を食べます。ご家庭でもぜひ食べてみてください♪