



給食だより

平成21年1月1日 発行

大戸報徳保育園

第 10 号

新年おめでとうございます。
 新しい年を迎え、年末、年始の休みにもかかわらず、子どもたちは元気な声をはりあげています。
 お正月のおせち料理などごちそうが多く、食生活も乱れがちであったと思います。日常生活に早くもどれるように、食生活も含めて心配りをして下さい。

給食目標

郷土料理を知ろう

- ・ 郷土料理の意味を教える
- ・ 郷土料理を献立に入れる
- ・ 子どもが食べやすいよう切り方、味付けを工夫する

朝食、食べる子元気な子

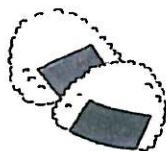
朝食をしっかりと食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。

昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べものを組み合わせて、しっかりと食べることがよいのです。

おやつにおにぎりをしました。ラップをつかって上手にまるめて出来上がり。2歳児さんも小さな可愛い手でにぎることができます。

自分達でつくったおにぎりは、また、格別なものですね。休日に親子でいろいろな味のおにぎりづくりをして楽しんではいかがでしょうか。



その他、クッキングとして焼き芋のホイル巻き・ゆで卵の皮むき等小さな体験から、大きな喜びとなり子ども達は日々成長しています。



1月の行事

14日 だんごさし ことしも無病息災を願って水木の枝いっぱい団子をつけたいと思います。
 21日 お誕生会

郷土料理としてお誕生会に「こづゆ」をとりいれました。
 寒い季節にあったかい白菜シチュー・具たくさん入りの栄養すいとん汁など体をあたためる献立などをとりいれました。

