

12月 給食だより

あっという間に、今年も残りわずかとなりました。寒さとともに、風邪やインフルエンザなど、体調を崩しやすい時期でもあります。園では病気に負けないように、適度な運動や十分な睡眠、手洗いうがいをきちんと行っています。クリスマスに大掃除と大忙しの12月。家族で過ごす時間も多いと思います。食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらいたい機会です。楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。給食も身体を温める食材を取り入れたり、バランスの良い食事を心掛け、子どもたちに元気に今年を乗り切ってもらいたいです。

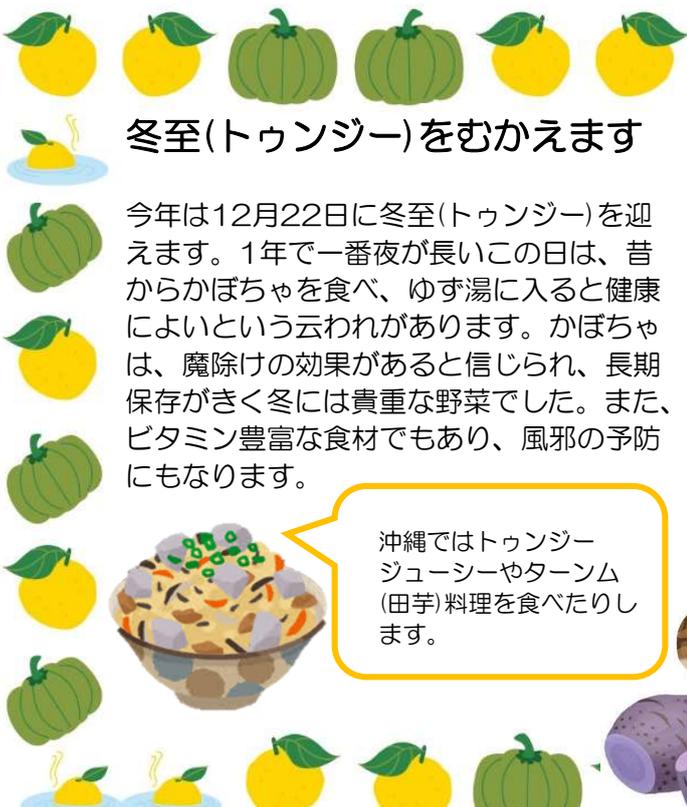
★手洗いで予防しよう★

～食中毒予防の3原則～

- ★ 菌をやっつける
- ★ 菌を増やさない
- ★ 菌をつけない

手洗いは簡単で有効な予防法です！こども園では給食の前はもちろん、外遊びやトイレの後には、手洗いをしっかりしています。きちんと洗えているか友だちや職員と確認しあうなど、しっかり手洗いができるような取り組みを行っています。

手洗いをして、菌を口にはこばないようにするなど自分で自分の身を病気から守りましょう。



冬至(トゥンジー)をむかえます

今年は12月22日に冬至(トゥンジー)を迎えます。1年で一番夜が長いこの日は、昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという云われがあります。かぼちゃは、魔除けの効果があると信じられ、長期保存がきく冬には貴重な野菜でした。また、ビタミン豊富な食材でもあり、風邪の予防にもなります。

沖縄ではトゥンジー
ジュシーやターナム
(田芋)料理を食べたり
します。



できるだけ食事の お手伝いを



冬休みは、普段より親子で一緒に過ごす時間が多くなります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、野菜の皮むきなど簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



★12月の献立について★

身体を温めてくれる根菜類や冬が旬でビタミンが豊富な葉物類を多く使用し、身体の芯から温まるように具だくさんの汁やシチュー等を取り入れた献立にしました。子どもたちがしっかり遊んだ後に、“早く給食食べたいな”“給食楽しみだな”と思ってもらえるように加熱時間や提供時間を考え、適温で給食を提供できるように工夫していきたいと思います。

また、クリスマスメニューでは、子どもたちに喜んでもらえるように、メニュー決めから提供まで職員一丸となって取り組んでいきたいと思います。楽しみにしててください。

3色食品群 について知ろう!!!!

らいおん組に3色食品群のお話をしてバランスよく食べることやそれぞれの栄養を伝えました。そして3色食品群の赤・黄・緑の食材を使用して【バランスの良いサンドイッチ】を作りました。自分で組み合わせを考えながら作りました。「栄養満点なサンドイッチにするぞっ!!!」と気合を入れながら、楽しそうに作っていました♪

苦手なトマトやレタスも美味しいと完食☆



おに ぶで みよう

0,1,2,3歳児で【野菜に触れてみよう～おにぶ～】をしました。4,5歳児が芋ほり遠足で掘ってきた紅いもとさつまいもを見比べました。たくさん触ったり、匂いをかいだりしていました。

3,4,5歳児で紅イモクッキングをしました。3歳は紅いも餃子、4歳は紅いもけんぴ、5歳は紅いもカップケーキを作りました。どのクラスも美味しそうにでき、みんな大喜大ぶでした♪

紅いもクッキング



2歳ではさつまいもと
紅いもの味比べもしました♪