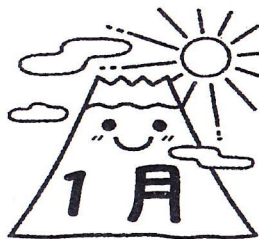




新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたと思います。お家では家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。

給食室は、今年も子どもたちが元気いっぱい遊ぶ姿の力になれるように、給食を作っていくたいと思いますので、よろしくお願いします。

さて、早いもので今年度も残すところ3か月となりました。1つお兄さん、お姉さんになる準備中のみんなに、食べられるもの・好きなものが増えるきっかけになる給食にしていきたくとおもいます。



ビタミンCで肌のケアを

ビタミンCは、強い抗酸化作用が特長です。皮膚や粘膜などを丈夫に保つ働きをするコラーゲンの合成にも役立ち、肌の乾燥が気になるこの季節には欠かせない栄養素です。果物にはもちろん、じゃがいもやさつまいも、ブロッコリーや青菜類にも多く含まれています。特にほうれんそうは、旬の冬の時期には通常の3倍のビタミンCを含みます。熱に弱い性質のビタミンなので、調理時間の短いおひたしや炒め物などがおすすめです。

お茶わん・おわん 上手に持っている？

子どもがお茶わんをどのように持っているか、気にかけていますか？親指をお茶わんの縁に添えて持つことが当たり前ですが、園では時々人さし指を縁にかけて持っている姿を見かけます。大人の食べているしぐさを見て、子どもは食卓のマナーを学んでいます。食べることを楽しみながら、上手にお茶わんを持たたことをほめると、子どもの「できた!」という自信につながります。

朝ごはんをおいしく食べるために 快眠しよう

冬休み中には楽しいことがたくさんあり、生活が不規則になってはいませんか。毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを取り戻すようにしましょう。早起きをして朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをいませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？寝ているときは、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。



お餅つき

1月12日に恒例のお餅つきを行います。

釜でお湯を沸かして、せいろでもち米を炊き、お手伝いの保護者の方や子どもたちが、きねと臼でつきます。できたお餅はみんなが丸め給食でたべます。おいしいお餅になるよう頑張ってください!!

もち米が炊ける匂い、きねの重さやお餅の感触。昔ながらのお餅つきは、どれをとっても貴重な体験になります。

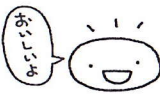
子どもたちの思い出話とお餅のお土産を、楽しみにしててください。

知っておこう!お餅ができるまで

(1)ざいりょう



- むしてつかう
- ふつうのおこめよりネバネバしている。

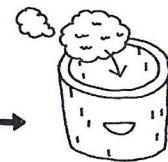


⑤できあがり!

(2)つくりかた



①もちごめを むす



④うすから だして のぼしたり ちぎったり まるめたりして かたちをつくる。