



給食だより

ちどり保育所 令和 6年12月27日発行


お楽しみ会

～クリスマス給食～

- コッパン
- ごぼうサラダ
- フルーツポンチ
- ローストチキン
- クリームシチュー

～おやつ～

- スノーマンおにぎり




2年ぶりのローストチキン(丸鶏)の登場でした☆いつもより豪華な給食をみんなでお腹いっぱいいただきました！！

ケーキのデコレーションをしたよ♪

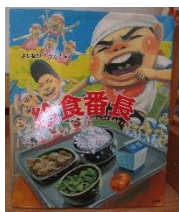
ふじ組が果物などをのせて自分のケーキのデコレーションをしました！ホイップクリームはそれぞれ好きな量を搾りました♪



きのこクイズと絵本(食育)



さくら・きく・ふじ組を対象にきのこの名前当てクイズをし、きのこの栄養について伝えました。きく・ふじ組は給食でよくでるもの(椎茸・しめじ・えのき・なめこ・マッシュルーム)はヒントなしで答えることができました☆絵本は「料理を作る人の思いや気持ちを考える」気づきになる内容の【給食番長】というお話しを読みました。またどんな内容だったかお子さんに聞いてみてくださいね♪



就学に向けて

ふじ組はパック牛乳を自分でストローを刺して給食時間内に飲み、畳む練習を始めました。指先の訓練にもなるので他のクラスのお子さんも、ご家庭でパックジュースを飲む機会がありましたら練習してみてくださいね♪

食養生

冬はウイルスや細菌が飛び交い、感染症が流行しやすい季節です。血行も悪くなりやすいため、免疫を高めるためにも、体を温めるなどの養生が大切です。そこで体を温める食べ物の特徴を紹介します。

- ①冬が旬のもの
- ②収穫・原産が寒冷地のもの
- ③発酵食品
- ④色味が暖色のもの
- ⑤水分量が少ないもの
- ⑥干物や乾物

かぼちゃの旬は夏ですが、暖色で体を温める食材なので冬至にも食べられています。逆に大根は冬が旬ですが、生食だと水分が多く体を冷やすとされています。6つの特徴を覚えて寒さに負けない元気な身体を作りましょう！

84歳になる母も神楽が大好きで、先日神楽大会と一緒に参りました。最前列で迫力があり、とても楽しい1日でした♪



橋岡



今年の冬は子どもと観に行く約束をしていた映画がたくさん!! 年末年始で観に行きたいなと思っています♪みなさんも良い



中谷



1月・2月にふじ組の子ども達1人1人のリクエストメニューが登場します。献立表でチェックしてみてくださいね♪