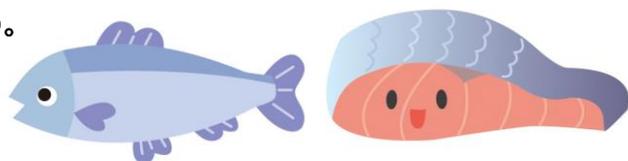


食育だより No. 9

2022年12月吉日 みなみひの保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活のリズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



やきいも会がありました。

さつまいもをアルミホイルで包む様子を見せると、「さつまいも！」とワクワクしている様子の子も達。園庭に出ると、「何の匂い？」と炭の匂いに気付く姿や園長先生が石焼きの中にさつまいもを入れて焼く姿をじっと見ている姿がありました。やきいもが出来上がると、「おいしいね！」「とても甘いよ！」などと友達や保育士と一緒にさつまいもの美味しさを共有しながら、とても美味しそうに食べていました。

ちゅうりっぷ組では、園庭で掘れた食べることが出来ない小さなさつまいもを使った活動をする、「やきいもまた食べたい！」と子ども達の声が多かったためクッキングとして、クラスの中でやきいもを食べました。「どんな匂いかな？」とやきいもの匂いを嗅いだり、「温かいね！」と出来上がったやきいもの温かさに気付いたりしながらみんなで楽しく食べていました。

ちゅうりっぷ組だけでなく、つぼみ組やもも組も小さなさつまいもを使い、さつまいもスタンプを行いながら色や形を目で見て楽しんだり、スタンプする感覚を保育士や友達と一緒に共有したりと遊びの中でもさつまいもに触れることができました。



今月のお誕生日メニュー

- ・わかめごはん
- ・チキン南蛮
- ・ほうれん草とベーコンのソテー
- ・マカロニサラダ
- ・すまし汁
- ・りんご
- ・どらやき (いちごあん)

クリスマスメニュー

- ・ケチャップライス
- ・からあげ
- ・ツリーポテトサラダ
- ・コーンスープ
- ・みかん
- ・クリスマスケーキ