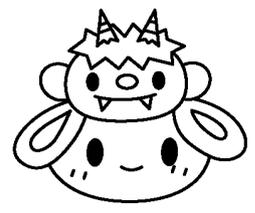
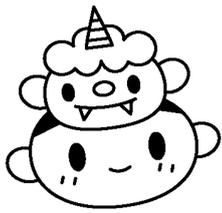


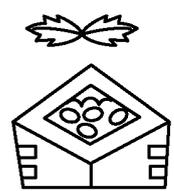
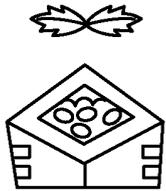
2月の食育だより

平成30年1月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

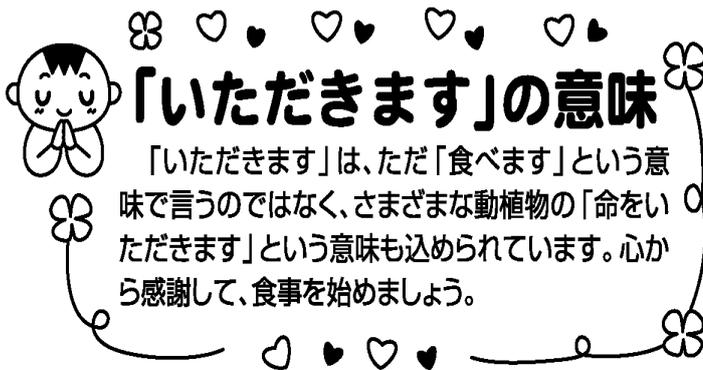


節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものです。



感謝して食べよう



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

- 【3歳児】おはしやお茶わん・お皿、コップなどの簡単な配ぜん
- 【4歳児】自分の分の、食事の盛りつけ
- 【5歳児】家族みんなの盛りつけと配ぜん

食育絵本紹介

どっかんだいこん 作 いわさ ゆうこ
出版社 童心社

どっかん、どっかん、ページをめくると次々と大根が出てきます。

日本全国、北から南！どっかん どっかん集まって、大根まつりだ！わっしょい！わっしょい！そしてね・・・
大根の美味しい季節ですね是非読んでみて下さい。



子ども園での給食の様子を紹介します

ひまわり1

小学校に向けて給食時間に食べられるようにがんばっています。
食べている時のマナーも意識できています。

スパゲティーミートソース
麦ご飯 金時煮豆が人気でした

ひまわり2

食事のマナーが身につけてきて時間内に食べきれようになって来ました。
放送の食材にも興味をもちながら食べています。

うどん スパゲティーミートソース
ハヤシライス カレーライス
鶏肉のマーメレード焼き
中華春雨サラダ ツナ海藻サラダが人気でした。