

1月の食育だより

2023年 1月 4日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



新しい年がスタートしました。手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。
新年の食べ物といえば、お雑煮や七草粥を思い浮かべる方も多いかもしれませんが。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしたいですね。



生活リズムがんばりカード配布のお知らせ

(早寝・早起き・朝ごはん・ウンチがでたよ)

「夜は早く寝れたかな?」「朝は早く起きたかな?」「朝ごはんを食べたかな?」「ウンチが出たかな?」を、子どもと保護者の方が一緒に確認し、できたら○へ、できなかったら×へ お子様と一緒にシールを貼ってください。

実施日

1月12日(木)~1月16日(月)の5日間

1月10日に生活リズムがんばりカードとシールを配布します。

☆幼児クラスは朝ウンチ、乳児クラスはウンチが出たよになっています。

☆年長ひまわり組は朝食の3色分けシールもあります。

5日間のシールを貼り終わりましたら1月18日(水)までにクラス担任に提出してください。

ご協力おねがいします。



幼児クラスおかず持参のお願い!



今年度の食育の取り組みとしてお願いしてありました幼児クラスおかず持参の日2回目を実施させていただきたいと思っております。前回の持参の日はミニトマトやブロッコリー等野菜がたくさん入って彩りよくバランスの良いおかずが多かったですが、「魚」を使ったおかずが少なかったです。

フリー参観ウイークの食育コーナーで魚メニューレシピを紹介しますので参考にしてみてください。

持参日 1月20日(金)

対象クラス 幼児 ひまわり・さくら・こすもす

麦ごはん・みそ汁・果物・牛乳の提供はあります。箸は園で用意しますので、お子さんの食べられる量のおかずのみを持参してください。

エプロン・三角巾は使用しません。

乳児クラスは通常通りの給食提供となります。

1月20日の献立 麦ご飯 さばの香味焼き
きんぴらごぼう みそ汁 果物

こども園での給食の様子を紹介します

こすもす1組



クラス全員が箸を使って食べられるようになりました。「たべてあげる」の絵本を読んだあとは苦手な物も頑張ってお食べています。

鶏肉のから揚げ きつねうどん 食パン
ふりかけ が人気でした。

こすもす2組

箸を使って食べられる子が増えて来ました。野菜を減らす子が見られますが、様子を見ながら食べられるように声掛けをしています。

鶏肉のマーマレード焼き 食パン
ハヤシライス が人気でした。

♡クラスの様子を順次掲載します。♡