

1月の食育だより



2024年 1月 4日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内



新しい1年がスタートしました。新年の食べ物には、お雑煮や七草粥がありますね。1月9日(火)の給食で七草が入ったスープを食べます。今年も給食に、旬の食材をたくさん取り入れていこうと思います。

感染症が流行する季節です。手洗いうがいをしっかりと元気に過ごしましょう！



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11日(木)~1月15日(月)の5日間

1月9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、2歳児は朝トイレに座ったよ、0・1歳児はウンチが出たよになっています。

☆年長は朝食の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17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います。

持参日 1月11日(木)

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・お汁粉・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。

麦ご飯で自分が食べられる大きさのおにぎりを作って食べる予定です。

エプロン・三角巾は使用しません。

おかずを入れる際の注意点

- ①ミニトマトなどの皮があって丸い物は、のどに詰まらせる危険があるので半分など食べやすい大きさにカットして入れるよう、ご協力お願いします。
- ②ピックはかわいくて食べやすいですが、危険も伴いますので、使用する際には注意するようにお子様にお声掛けください。

乳児クラスは通常通りの給食提供となります。

1月11日の献立

麦ご飯 カレイのオーロラソース焼き
ブロッコリー ナムル 具たくさん汁
お汁粉

こども園での給食の様子を紹介します

こすもす1組

3色分けを始めてから、野菜嫌いの子が頑張っ
て食べる姿が見られます。魚はちょっぴり苦手
ですが、ほぐしてご飯に混ぜるなど工夫してい
ます。箸を頑張っています。麺類が大好きです!!

こすもす2組



箸の時間を設けて頑張っています。3色分けを
本格的に始めてから色を理解して自分達で答
えられるようになってきました。唐揚げ、スパ
ゲティーマイトソース、ラーメンが人気でした!

♡クラスの様子を順次掲載します。♡