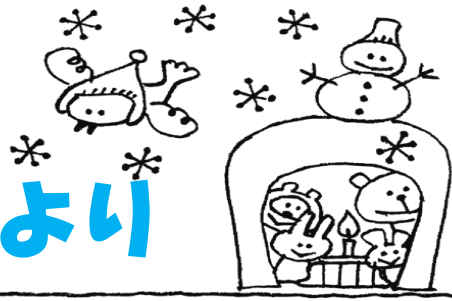


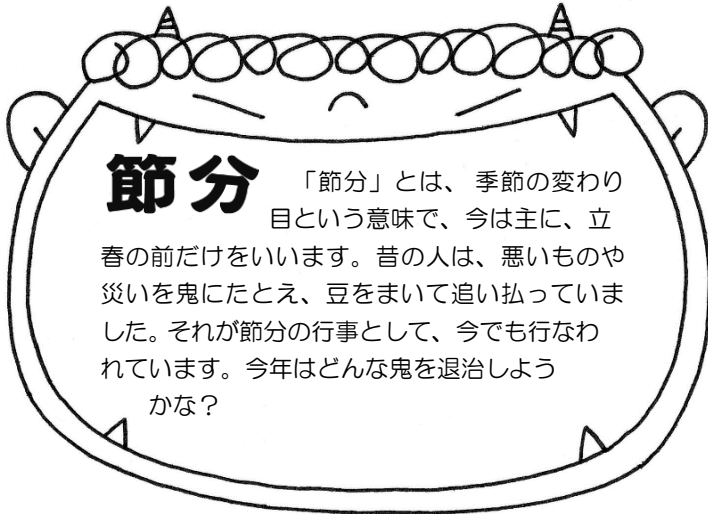


2月の 食育だよ!



令和6年
1月29日

かぬき保育園



節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。今年はどうな鬼を退治しようかな?

バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物(肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は体を動かす力になる食べ物(ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど)、緑は体の調子を整えてくれる食べ物(ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど)です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。



旬をあじわおう!!

小松菜の昆布あえ (幼児5人分)

小松菜 140g かにかま 30g
塩昆布 適量

- ①小松菜をよく洗い茹でます
- ②①を食べやすい大きさにカットしてボウルに入れます
- ③②にかにかまを割きながら入れます
- ④③にお好み量塩昆布を入れて混ぜたら出来上がり

16日の給食にです。
お楽しみに!



はしの持ち方

進級を前に、子どもがはしを正しく持っているかどうか、見直してみましよう。上のはしは中央より少し上を親指のはらとひとさし指のはらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし1本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすると、じょうずになっていきます。



クッキング (幼児のみ)

2月2日 (金) 恵方巻

2月20日 (火) 小松菜の

味噌おにぎり

★エプロン 三角巾 マスクを忘れずに
持ってきてください

★爪も必ず確認して長ければ切って
きてください

