



左) 上手につかめたよ♪ 右) 「はい！」と元気よく答えてくれた年長さん

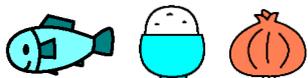
～2 学期の食育をおこないました～

●年長組

年中組の時にお話した「赤・黄・緑の食べ物のパワー（働き）」を振り返りながら、食べ物を赤・黄・緑の仲間に分けるクイズをしました。子どもたちに「お肉は何色の仲間かな？」と尋ねると「赤！」と元気に答えてくれました。また、「どんなお肉の料理があるかな？」と尋ねると少し答えることが難しそうでしたが、「唐揚げやハンバーグにお肉が使われているよ。」と話す「あー！」と気づいてくれた様子でした。

●年中組

赤・黄・緑の食べ物のパワーについて絵本を見ながら考えました。絵本を集中して見ていた子どもたち。「黄色の元気ツズの食べ物はどれだったかな？」と質問すると「黄色はご飯だよ！」、「でも、他にも油やバターも黄色！」と、知っていることも教えてくれました。その後、歌った「えいようのうた」は、赤・黄・緑の食べ物やパワーを歌いながら覚えることができます。お子様にどんな歌か尋ねてみてください！



●年少組・たんぽぽ組

からだ元気な証拠である“ばななうんち”を出す5つ秘密を紙芝居を使ってお話しました。子どもたちは、「今日、野菜食べたよ！」、「朝ごはんも食べた！」と教えてくれました。食育の後も「うんちタイムつくれたよ！」とお話してくれました。

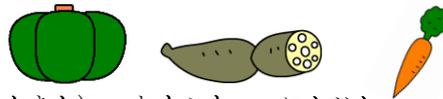
●ひよこ組・もみじ組

お箸を安全に使うために、人にお箸を向けないことやお箸を加えたまま歩かないことをお約束しました。その後はストローを短く切ったものや綿ボールなどを、スプーンですくったり、お箸でつかんだりする練習をしました。最初は難しそうにしていた子どもたちも一生懸命スプーンやお箸を使って「つかめたよ！」、「もう一回する！」と楽しそうに練習していました。

★毎日元気に過ごすためには、赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べることが大切です。ぜひ、ご家庭でも「この食べ物は何色の仲間かな？」「3つの色がそろっているかな？」などとお話をされてみてください。

冬至 12月22日(日)

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至に「ん」が付く食べ物を食べると幸運に恵まれるといわれており、かぼちゃは「なんきん」ともいうことから、冬至に食べられてきました。日本では昔から、冬至には風邪をひかないように柚子湯に入り、かぼちゃを食べて、健康でいられることを祈ってきました。



かぼちゃ (なんきん) れんこん にんじん

冬休みを元気に過ごそう！

年末年始は、クリスマスやお正月などの行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。



♪給食室からのお知らせ♪

★幼稚園の2学期の給食は、12月17日(火)で終了します。18日(水)以降はあすなろをご利用の方(2・3号のみ)の給食があります。また、3学期の給食開始は、1月9日(木)からです。

★12月18日(水)はケーキ作り、20日(金)は厨房清掃のため、あすなろ・保育園共に簡易食となります。また、あすなろをご利用の方は、25日(水)・26日(木)もランチルーム清掃のため簡易食となりますので、ご了承ください。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願いたします。