



左) 芋ご飯 おいしいね！ 右) 箸の練習。集中して取り組みました

感染症に気を付けましょう！！

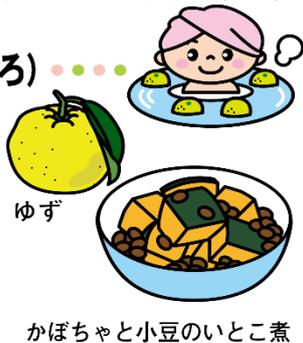
気温も低くなり冷たい水で手を洗うのがつらい時期になりました。一見きれいに見える手でも細菌やウイルスなどがたくさん付いています。周りの人に感染を広げないためにも、丁寧に手を洗いましょう。また、水分が残っていると手荒の原因にもなるので、しっかりふき取りましょう。

年末の行事と行事食

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。ご家庭で行事食や郷土料理を味わい「ふるさとの味」や「我が家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

冬至 (12月21日ごろ)

一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。柚子湯に入っ
て身を清め南瓜や小豆を
食べて邪気を払い無病息
災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

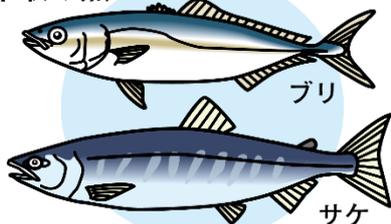
大晦日 (12月31日)

一年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り
新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」
を食べる風趣があります。年取り魚は地域によって
異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

年取り魚



ブリ

サケ

～2学期の食育をおこないました～

◆年長組

給食でよく出てくる食べ物を食べ物の働きで赤・黄・緑のそれぞれの元気ツズに仲間わけしました。食べ物の外見の色にも惑わされずグループ分けすることができました。日々の食事バランスを意識して食べてくれたら嬉しいです。



『赤色の元気ツズ』

・おもに体をつくるもとになる食べ物

〈食品〉肉、魚、大豆、卵、牛乳、のり、わかめ



『黄色の元気ツズ』

・おもにちからになる食べ物

〈食品〉米、麺類、パン、芋類、砂糖、油



『緑色の元気ツズ』

・おもに体の調子をよくする食べ物

〈食品〉野菜、果物

◆年中組

絵本「たからものは なあに」を読み、宝物はみんなが
元気に過ごすことであり、そのためには、「赤・黄・緑」
の仲間をそろえて食べることが大切だという話をしま
した。最後に「えいようのうた」を歌い、なにがどの色
の仲間の食べ物かをみんなで確認しました。

◆年少組・たんぽぽ組

バナナうんちをだす5つの秘密 (①朝ごはんを食べる
②水を飲む③運動をする④野菜を食べる⑤うんちタイ
ムを作る) を話しました。給食の繊維たっぷりのさつま
芋の天ぷらも「全部食べたよ！」と教えてくれました。

◆ひよこ組・もみじ組

綿ボールや小さく切ったスポンジ等を箸やスプーン
ですくったり、はさんだりする練習をしました。みんな
一生懸命スプーンや箸を使っていました。じゃんけんで
チョキができるようになると手先の動きが発達し、箸の
練習開始の目安とも言われます。こどもと一緒にじゃん
けんをして遊んだり、ままごと感覚で遊びから箸の練習
を始めてみましょう