

食育だより

いよいよ師走、1年の終わりの月となりました。12月はクリスマス会やお餅つき大会など子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんです。インフルエンザや胃腸風邪が流行しやすい季節なので“早寝、早起き、朝ごはん”で生活リズムを整え、健康な体作りをしましょう。

○そば打ち体験（きりん組）○

そばの粉を混ぜる時の音や粉から生地固まってくる様子の変化に気付いたり、生地を伸ばす難しさ細かく切る難しさを感じていました。陶芸体験で作った器に入れて食べ、大満足でした。



生地をこねました



大きな包丁で切りました



おろしそばを食べました

○スイートポテト作り（きりん組）○

自分たちで掘ってきたさつまいもで、スイートポテトを作りました。包丁で切る時は硬かったさつまいもが、蒸すことで柔らかくなったり、色がクリーム色から黄色になったり、固さや色の変化を感じながら楽しんでいました。



上手に包丁が使えました



蒸した芋をマッシュしました



甘くておいしかったです

○焼きいも大会○

毎年恒例の焼きいも大会がありました。ひよこ、りす、うさぎ組はきりん、ぱんだ組に手伝ってもらい作業をしました。みんなおいしい焼きいもが出来るように丁寧に包んでいました。自分たちで作った焼きいもは格別!!「おいしい」と喜んで食べていました。



お芋を洗いました



新聞紙で包みました



熱々のお芋でした

○元気になる 朝ごはんを食べましょう○

朝ごはんはエネルギーを補給し、体温を上げて、脳や体を目覚めさせるためにとても重要です。また「何を食べるか」ということも大切ですので、栄養バランスのよい朝ごはんにしましょう。みそ汁に卵や野菜を加えるだけでも栄養バランスが良くなります。

ビタミン、食物繊維が多い副菜→
(野菜・きのこ・芋・海藻など)

エネルギーのもとになる主食→
(ごはん・パンなど)



←体を作るもとになる主菜
(魚・肉・卵・豆など)

←汁もの
(みそ汁・スープ・牛乳など)

○11月のお誕生会○



秋の栗ランチ



11月生まれのお友だち