



食育だより



新年明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはご家族で楽しめたでしょうか。お正月もおいしいごちそうを食べ、たくさん遊んで過ごせたことと思います。楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすく、また寒さからも体力を奪われます。生活リズムと食事を整えて今年も元気なスタートを切りましょう！！



○茶道体験（きりん組）○

茶道の作法を教えてもらおうと集中して取り組んでいました。お茶を飲むと「少し苦いけどおいしい！」とあっという間に飲みほしていました。



作法を教えてもらいました



お茶を点てました



グイッと飲みほしました！

○おもちつき大会○

おもちつき大会がありました。りす組から1人ずつもちつきを体験しました。杵を持ち、「重たーい」「のびるー！」とそれぞれ頑張ってもちつきをしました。ついたおもちを、うさぎ組から丸め、給食で食べました。自分達で丸めたおもちを食べる事が嬉しくて、たくさんおかわりして食べていました。



上手にお餅がつけるかな？



上手に丸められるかな？



たくさん食べました！



○12月のお誕生会○



大根ピラランチ



12月生まれのお友だち