



# 食育だより

暦の上では春を迎えますが、一年で一番寒い時期で、まだまだ寒い日が続きます。朝食をしっかりと、体を温め一日を元気にスタートさせましょう。また、新型コロナウイルス感染症の感染者が舞鶴でも増えています。外から帰ったらすぐにうがい手洗いをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなど健康管理に留意し寒さやコロナに負けず元気に乗り切りましょう。

## ○カブの収穫（うさぎ組）○

自分達で蒔いた小さな種が大きくなり、たくさんのカブができました。大きなカブの絵本が好きな子ども達。「うんとこしょ、どっこいしょ」と言いながら、カブを抜いたり、自分だけの力だけでは抜けないカブがあると、「手伝って〜」と友達と協力しながら、嬉しそうにたくさん収穫することができました。



色々な大きさのカブが収穫出来ました



大きいカブが収穫できました

## ○サンドイッチの型抜きクッキング（うさぎ組）○

初めてのクッキング「サンドイッチの型抜き」をしました。お昼寝前から楽しみにしていた子ども達。準備も自分でやってみようと挑戦する姿が見られました。上手にスプーンのお腹でジャムを広げ、いよいよ型抜きです。「ぐっと押ししてね！」と栄養士に教えてもらい、「ぐ〜！」「いくよ！えい！」と力いっぱい型を押して、かわいいサンドイッチができました。出来上がったサンドイッチはおやつで食べました。「おいしいね！」「また作りたい！」と口いっぱいに頬張りながら嬉しそうな子ども達でした。



ジャム上手に塗れるかな？



きれいに型が抜けるかな？



美味しく食べました



## ○1月のお誕生会○



中華風ランチ



1月生まれのお友達