



# 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）○

茶道の作法について教えてもらい、自分でお茶を点てて飲みました。飲み慣れているお茶よりも苦みが強く「苦い！」と少しずつ口にするとする子もいましたが、中には、ごくごくと味わって飲む子もいました。



作法を教えてもらいました



お茶を点てました



ごくごく飲みほしました！

## ○12月のお誕生会○



大根ピラフプレート



12月生まれのお友だち