



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て、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子もいましたが、中には「美味しい！」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



美味しくいただきました！

○12月のお誕生会○



黄金チャーハンプレート



12月生まれのお友だち