



# 食育だより

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。



作法を教わりました。



お茶を点てました。



美味しくいただきました。



## ○もちつき大会○

うさぎ組～きりん組で、もちつきをしました。お家の人や保育教諭と一緒に力いっぱいつき、粒のあるもち米から1つのおもちに変化していく様子を、興味をもって見ていました。そして、給食で食べることを楽しみに、ついたおもちをくるくる丸めました。給食では、きなこや砂糖醤油など好きな味付けをして食べました。おもちが伸びる様子を楽しんだり、「もちもちする～！」と言って食感を楽しみながら食べていました。りす・ひよこ組は、おもちを少しもらい、触ったり伸ばしたりして感触を楽しみました。



おもちをつきました。



上手に丸めました。



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