



## 食育だより

あ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。お正月には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！！

### 〇冬野菜収穫(うさぎ・きりん組)〇

ラディッシュ(うさぎ組)と小松菜(きりん組)の収穫を行いました。今年は寒さも穏やかで、雪も積もらなかったのでよく育っています。収穫した冬野菜は給食で美味しくいただきました。



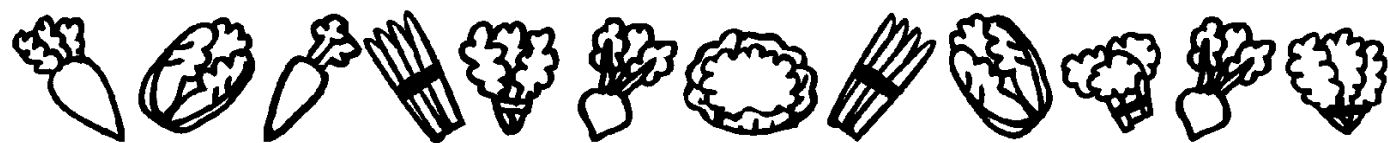
小松菜を引っ張ります



ラディッシュ採れたよ



給食室へ持っていきます



### 〇もちつき大会〇

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



丸めました



いただきます！



### 〇12月のお誕生会〇



黄金チャーハンプレート



12月生まれのお友だち

