

令和8年2月5日

平こども園



## 食育だより

暦の上では春を迎えますが、1年で最も寒い時期です。まだまだ寒い日が続きます。朝食をしっかりとり、体を温め1日を元気にスタートさせましょう。また、風邪やインフルエンザが流行する季節でもあります。外から帰ったらすぐに手洗い・消毒等をし、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風邪に負けず元気に乗り切りましょう。

### ○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。



茶筌でお茶を点てます



お菓子もいただきます



どんな味かな!?

### ○サンドイッチの型抜き(うさぎ組)○

前日からクッキングを楽しみにしていました。エプロン・三角巾・マスクを付け準備万端、やる気満々でした。パンを配ってもらい、好きな形の型を選んで嬉しそうに型抜きをしていました。ジャムもスプーンを使い、上手に塗れました。自分で作ったサンドイッチは格別美味しく、みんな笑顔でした。



型抜きをしています



ジャムを塗ります



いただきます!



### ○1月のお誕生会○



鶏肉のおこわ風プレート



1月生まれのお友だち