



1月給食だよ

令和4年 1月

東戸塚らびっと保育園

2022

新年あけましておめでとうございます。

本年も子どもたちが楽しく食べられる給食を目指して工夫していきます。よろしくお願いいたします。

寒い日が続く、ウイルスが活性化する時期です。

手洗いうがいをきちんとし栄養のある食事を取りましょう。



七草がゆ

七草を食べる意味は、七草を食べる事で七草に含まれる栄養をとり1年間の健康に過ごせるようにと願いが込められています。

また、お正月にごちそうを食べすぎた胃や腸を休ませる意味もあるようです。本園では、1月7日に提供予定です。

昨年、午後間食で子どもたちが食べてくれるかしら、、、と不安がありましたがかつお節と昆布でたっぷりだしをとり、薄口醤油で仕上げてみたら、おかわりする子が続出！本年は七草の量を増量して提供する予定です。みんなの「おかわり～」の聲がたくさん聞けるのを楽しみにしています。ご家庭では冷蔵庫にある野菜を使ってOKです。

りんご…「りんごは赤くなると医者が青くなる」

これは、赤くなったりんごを食べたら病気にならずお医者さんにかからずにすむという意味のことわざです。それほどりんごには沢山の栄養素が含まれています。代表的なものでビタミンC、食物繊維ポリフェノール カリウムなどです。生ではもちろん、加熱することで抗酸化作用のパワーが9倍も上がるとも言われています。手軽に食べられるりんご。ご家族で是非お試しください。



食育活動について

にじ組はバナナの皮むきを練習中です。保育士がむき方のお手本を見せるとみんな興味深々！！上手にむけるようになりました。ご家庭でもみかんの皮などで練習してみてください。



12月13日そら組がお米研ぎをしました。

「お水は何色になるかな」と保育士の声掛けに「青いろ～」と答える声も。

それでは研でみよう☆

「白いお水になってきた！！この水が透明になるまで研でみよう。」と一生懸命頑張りました。

といたお米は午後間食におにぎりをつくって食べました。



12月23日間食でクリスマスケーキを提供しました。

にじ組、そら組はスポンジの上に自分たちで生クリームを絞り、いちごをトッピングして食べました。ゆめ組もおいしそうにもりもり食べていました。

