

新しい年を迎え、気持ちも新たに1月がはじまりました。
寒さが一段ときびしくなり、体調を崩しやすい季節ですが、**早寝、早起き、朝ごはん**を大切にしながら、元気に過ごしていきたいですね。

園ではあたたかい給食を通して、こどもたちの心と体がほっとできる時間を大切にしています。

気持ちよく食べるために

知っておきたいマナー違反の箸づかい

4、5歳頃になると、より丁寧なマナーに挑戦したい気持ちが芽生えます。そこで、友達や家族と気持ちよく食べるための「箸づかいのお約束」を伝えてみませんか。食事中に、その場面が見られたときに、「嫌な気持ちになる人もいるから、気をつけようね」と伝えると、理解しやすくなります。

かみ箸



箸の先をかむ

ねぶり箸



箸の先をなめる

くわえ箸



箸をくわえる

つき箸



箸でつきさす

さぐり箸



箸でかき回して探す

わたし箸



箸と箸で食べ物を渡す

このほかにもありますが、子どもがやりがちな主なマナー違反です。注意するのではなく、気づけるように伝えましょう。

手洗いを習慣に

食前の手洗いは、ウイルスや菌を防ぐだけでなく、幼い子にとっては「これから食べるよ」という合図にもなる大切な行動。正しい手洗いを習慣にしましょう。



お肌の乾燥予防のためにも、水分はしっかり拭き取って。

ブロッコリー

さくら組さんが、顔より大きなブロッコリーを収穫しました😊
ブロッコリーには風邪を予防するビタミンCも。おなかを整える食物繊維も豊富です。
給食では、サラダや、炒め物、味噌汁、グラタンなどに使います。



お誕生会おやつ

Xmasリースドーナツ & オーナメントクッキー

ツリーに飾られたクッキーを1枚選びました。どれにしようかな～大喜び♪





Recipe

といちちゃんこ

材料 (6人分)

- 鶏もも肉 400g
- 大根 200g
- 人参 150g
- 白菜 300g ★
- ねぎ 150g
- しらたき 200g
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- あぶらあげ 1枚

作り方

- 鍋にあぶらをひき、にんにく、しょうが、鶏肉をいためる。
- 1センチいちょう切りに切った大根、人参を炒める。
- 水適量。残りの野菜、油抜きした油揚げしらたきをいれて煮る。
- 火が通ったら、★をいれ、しばらく煮る。
- 最後に火を止め、ごま油を入れる。

冬野菜でからだばかばかのスープです。

