

食育だより

プリスクレールディゾアンジェ安行藤ハ 2024年 12月
風邪、インフルエンザ、ノロウイルス(嘔吐、下痢)の流行しやすい季節になりました。
冬の寒さに負けず、健康で過ごすために
「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心掛けましょう。



今月の行事食

12月22日 冬至 かぼちゃの煮物

12月25日 ☆クリスマスマニュー☆

ピラフ ローストチキン フロッコリーサラダ ミネストローネスープ
おやつ もちもちポテト



家族で一緒に食事を楽しむ機会を作りましょう

家族や仲間で食卓を囲むことを「共食」と言います。
子どもは共食から食事の大切さや楽しさ、マナー、食文化を学ぶことができ、
大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。
特に12月～1月は、クリスマスやお正月など、家族全員で食事ができるよい機会です。
ぜひ、家族での「共食」の機会を作りましょう。
また、家族以外と食事を共にする際は感染症対策を心掛けましょう。

(「共食をするとこんないいこと」農林水産省 HP より)

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf>

11月の食育活動報告

*どんぐり・つくしごみ:秋冬野菜に触れよう！

柿、さつまいもを触ってみました。

どんぐり・つくし:柿は1人1個持って、コロコロ転がしてみたり、葉っぱをちよんちよんと触ってみたりしていました。

つくし:さつまいもは、少し重かったのか「お～♪」といいながら頑張って持ち上げていて、隣に行くと「はい♪」とさつまいもを渡してくれる優しいつくしさんでした。

*たんぽぽ・もみじ・さくら・けやきぐみ:正しい手の洗い方を練習しよう！

みんなと一緒に「おねがい♪かめさん♪おやま♪」と1つずつやり方を説明しながら一緒に練習して、いざ実践☆普段よりも丁寧に時間をかけて手を洗ったので「ピカピカだー！」「手がいいにおーい！」と嬉しそうな様子が見られました。

さくら・けやきぐみさんには、手を洗わないといけない理由もお話ししたので、今後もご飯を食べる前にしっかりと手を洗ってくれることを願っています☆

12月の食育

もみじ・さくら・けやきぐみは 12/24 におやつのポテトを型抜きします♪
楽しみにしていてください★★