



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2020年 冬号

きびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気の良い日に外遊びや散歩に出ています。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れ、子どもたちの体力づくりをお手伝いしていきたいと思ひます。



行事食

*1月7日 七草の日

七草ごはん・つくね焼き・ひじきの炒め煮・具沢山味噌汁・りんご
七草は胃腸をいたわり風邪をひかない体をつくります。

*2月3日 節分の日

大豆入りひじきごはん・ししゃもの磯辺揚げ・白菜のごまマヨ和え
つみれ入りきのこ汁・いちご おやつ：恵方巻

おやつ：恵方巻

大豆や恵方巻を食べて、みんなで鬼をやっつけます。

*2月14日 バレンタインデー

おやつ：手作りクッキー



12月・1月の食育活動報告

*かめぐみ・らっこぐみ：季節の野菜に触れよう

れんこん、ごぼう、だいこんなど秋冬が旬の野菜を中心に名前を当てたり持ってみたりしました。れんこんの穴に指を入れたり、お弁当箱の歌もみんなで一緒に歌ったりして楽しみました。

*風邪の予防について：ぺんぎん・まんぼうぐみ

風邪に勝てる野菜や果物を紹介し、一緒に手の洗い方を再確認しました。みんな指先から手首まで丁寧に洗うことができました。

*七草の紹介：ぺんぎん・まんぼうぐみ

給食で七草ごはんを食べ、実際に七草がどんなものか触ってみました。

*食事マナー指導：ぺんぎん・まんぼうぐみ

進級に向けて、まんぼうぐみはお箸の練習を行い、ぺんぎんぐみは食事のお約束をみんなで確認しました。

**風邪には
消化のよい食事を**

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まらます。

♪お子様のお気に入りの給食など気になるレシピがございましたら、お気軽にお声掛けください♪