

★12月の給食だより

親睦館保育園

R.3

今年も残すところ一か月となりました。寒くなるこの時期は、朝食でみそ汁やスープなどの温かい食事をとると体が温まり、元気に一日を過ごすことができます。毎日の朝食を大切にしましょう。

12月の料理保育のようす

16日(火)に料理保育をおこないました。
 今回は乳児さんも数名参加してくれました。サラダで使うドレッシング作りをしました。酢、塩、油、白砂糖を容器に入れて振ってもらいました。入れるときに酢のにおいをかいでもらったり、塩、白砂糖を見たことがある子もいて反応がありました。とても楽しそうだったのでまたやれるとよいです。
 幼児クラスではカレー作りのお手伝いをしてもらいました。にじ組さんには人参と玉葱の皮むきをしてもらったり、ほし組さんにはきゅうりと人参を切ってもらい、ひかり組さんには玉葱、マッシュルーム、ネギを切ってもらいました。
 包丁やピーラーの持ち方を教えて一生懸命取り組んでくれました。さらにひかり組さんには、火が熱いところを見せたり、ルー作りのお手伝いをしてもらいました。いたまた具材の中にひかり組さんと作ったルーを入れおいしいカレーができました。
 カレーはいつも人気ですがみんなで作ったカレーだったのでいつもいっしょに食べがよかったです。緊張している子もいましたが包丁やピーラーを使うとき子どもたちなりに気をつけて使っていていい経験になったのではないかなと思います。

朝ごはんを食べて登園しよう

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源になります。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。

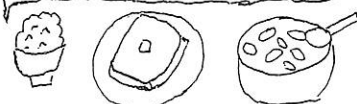
朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね!

12月24日(金)は特別南犬立になります。
 (お昼ごはん) (おやつ)
 ☆ハヤシライス ☆牛乳
 ☆ポテトサラダ ☆米粉の
 ☆野菜スープ ココアいちごケーキ
 ☆りんご

① パワーの源、主食

ごはん、パン、麺類
シリアルなど



② 筋肉や血の源

主菜

目玉焼き、焼き魚
ハムなど



③ 体の調子を

整える副菜

野菜サラダ
おひたし、果物
など



④ 汁もの/飲み物

みそ汁、スープ
牛乳など

