

2月の給食だより

親隣館保育園
R.4

もうすぐ立春です。暦の上では春ですが、一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。

また、のどのうるおいを保つことでウイルスや細菌の侵入を防ぐ。なか果があるため、こまめに水分をとってのどの乾燥を防ぐことも大切です。

1月の食育のようす

5才児と3、4才児に分けて食育をおこないました。
5才児さんには「おせち」と「魚」についてお話をしました。
おせちは見慣れない子もいた様子でした。
黒まめ、だてまき、えび、かまぼこ、(す)ねんこんは糸絵を見せたら子どもたちからすぐ答えが出ました。
1つ1つお料理に意味があります。
かまぼこだったら初日の出を表していたり、黒まめだったら「まめ」という言葉には健康やまじめという意味があります。
えびだと長いヒゲが「はえ」といて長生きできますようにと願って食べます。他にも紹介したので子どもたちに聞いてみてください。
「魚」については3、4才児さんにもお話をしました。
切る前の魚を写真で見せてちょっとしたちがいを見つけさせていました。
うなぎとあなごはさすがに名前が分かりました。
「うなぎは大き〜?」と「くら〜あるよ〜」、あなごはメスが90cm オスが40cmでメスのほうが大きいよ〜」と話をしたらびっくりしていました。
12種類の魚を紹介したので子どもたちにどんな魚がいるのかお話を聞いてみてください。

マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に不快な思いをさせちゃう「はしがかい」を「きらいばし」といいます。気を付けましょう。

