

1月



きゅうしょくだより



令和4年1月 みなみかせ保育園

明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします。



春の七草

1月7日は、お正月で疲れた胃腸を休める日
お腹に優しい七草粥を食べるといいとされています。

春の七草

- ・せり ・なすな
- ・ごぎょう ・はこべら
- ほとけのざ ・すすな (かぶ)
- すすしろ (だいこん)

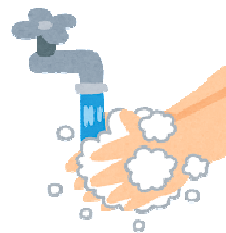
給食では、七草粥風の雑炊をおやつに食べる予定です。



食事やおやつの前には…

寒くてもきちんと手洗い

寒い季節の水での手洗いは、さっとすませたく
なりますが、冬場の手洗いは、かぜ予防に効果的
ですので、しっかり洗うようにしましょう。
洗い残しが多い指先、指の間、手首は特に念入り
にしましょう。



～食育活動～

やわらかい☆

りんごみたい♡

お願いします☆



12月15日(水)にお餅つきがありました。蒸したもち米の試食をしてから、餅つき体験を行いました。杵を持ってぺったんぺったんと嬉しそうな子ども達でした。実体験を通して日本の伝統的な文化を感じて楽しみました。冬野菜の収穫をして、給食で味わうことも経験しています。