



きゅうしょくだより 1月号



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされていることと思います。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく楽しい給食を、心を込めて作っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。



★給食の様子★

以上児さんとお味噌づくり体験をしました。茹でた大豆をつぶしていると「納豆のにおいがする!」と匂いの発見があり、麴を味見して「しょっぱい!!」と味覚を感じたりと、様々な発見があった子どもたち。副園長先生から「大豆の若い時は枝豆だよ!」等とお話を聞き大豆について学びがたくさんありました。

「美味しいお味噌にな〜れ♥」とみんなの愛情がたっぷり詰まったお味噌の出来上がりが楽しみです♥



★11月残食量★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

・うさぎ組 8118g/477g	・りす組 5420g/318g
・くま組 16880g/992g	・きりん組 11400g/670g
・らいおん組 2480g/145g	

子ども茶碗1杯
100gです。



★朝ごはんを食べよう★



朝起きた時の身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上昇し、眠っていた脳や身体の機能にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないでいると、ぼーっとして注意散漫となり、怪我につながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもたちにとって、朝ごはんは大切な栄養源。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう!



★餅の食べ方に注意★

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせると危ないので、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう!

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切込みを入れて焼く
- ④口に入れさせ過ぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



★給食委員会★

- ・エプロンを自分で畳んだり、片付けをしたりして取り組む姿がよくみられるようになってきている。(うさぎ組)
- ・毎月新しいメニューに子ども達も喜び、興味をもっている。今月の焼肉丼人気だった。(くま組)
- ・野菜苦手だったがランチョンマットの食育後、自分でランチョンマットを準備して野菜も意欲的に食べるようになってきた。(保護者様)