



きゅうしょくだより 冬号

今年度も残すところあと2カ月。もうすぐ卒園・進級を迎えます。こども達は、1年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。4月に比べると給食を食べる量も増え、大きく成長したことを嬉しく感じています。まだまだ寒い日が続きますが、しっかり栄養をとって元気いっぱいにご過ごしませう！

1年間を振り返ってみましょう

1年間の食生活をお子さんと一緒に振り返ってみましょう。いくつできたかな？

①食事の前には、きれいに手を洗いましたか？



②食事の準備や後片付けをよく手伝いましたか？



③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？



④よい姿勢で食べましたか？



⑤毎日、朝ご飯を食べましたか？



⑥食器やはし・スプーンを正しく持てましたか？



⑦好き嫌いなく食べられましたか？



⑧みんなで楽しく食べましたか？



きゅうしょくの時間 レポート

ひまわり組さん

ひまわり組では、食事中のマナー、姿勢について繰り返し伝えてきました。少しずつ習慣つき、自ら意識できる子も増えました。

就学に向け、お当番活動もレベルアップ！！自分達で配膳できるものは、子ども達（お当番）が食器に盛りつけます。食事前後にテーブルを拭いたり、一人でできることが増えたことによって自信もつき、進んで手伝いをしてくれています！



この1年間で大きく成長したひまわり組さん。小学校での給食当番もばっちりですね！

☆こんだて紹介

1月の新メニュー「おからサラダ」

○材料（4人分）

おから	150g	
A: だし汁	200cc、しょうゆ	大さじ1
人参	1/3本	
きゅうり	1/3本	
戻したひじき	大さじ1	
コーン缶	20g	
ツナ缶	20g	
マヨネーズ	大さじ2	

○作り方

1. 人参はいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。
2. 人参とひじきをやわらかくゆでる。
3. Aを鍋に煮立て、おからを加えてしっとりするまで炒める。
4. 野菜、おから、ツナ缶、マヨネーズをよく混ぜ合わせてできあがり♪



風邪・体調の悪い時の食事

十分な予防・対策をしても、感染症にかかってしまうことがあります。その場合は、悪化させないように気をつけ、症状にあった食事をとるようにしましょう。

～熱があるとき～

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されているので、水分が多く消化の良いものをとります。

●おかゆ、うどん、スープ、果物 など

～のどが痛い・咳が出る時～

固いものや水気の多すぎるもの、刺激の強いものをさけ、口当たり・喉ごしの良いものをとります。

●豆腐、おかゆ、ポタージュスープ など

※果物の酸味は咳こみの原因になるので注意！

～嘔吐・下痢のとき～

体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。冷たいものをさけ、消化のよいものをとります。

●おかゆ、うどん、スープ、すりおろしりんご など

お知らせ

毎月19日に芳香稚草園のHPのブログに、「もぐもぐ通信」として食育活動の様子や食育情報、おすすめレシピ等、1年間を通して更新してきました。そこで、来年度の「もぐもぐ通信」の内容を、より充実させるために、今年度のブログに対する、ご意見・ご感想・要望などがありましたら、これから更新予定の、「もぐもぐ通信2・3月号」にコメントいただけたらと思っております。ご協力、よろしくお願い致します！