



平成31年
こぐま保育園
栄養士 工藤

きゅうしょくだより 1月号

新年明けまして おめでとうございます。

今年も1年、子どもたちに喜ばれる美味しい給食やおやつを作っていきたいと思います。よろしくお願ひします。これからは寒さが一段と増し、体調を崩しやすい時期です。風邪の予防には、丁寧なうがい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要です。寒さに負けないよう、冬の旬の野菜を食べましょう！！



七草がゆで無病息災



1月7日は「人日の節句」です。

この日の朝に食べる縁起食が「七草粥」です。寒さに負けない青菜の生命力にあやかるといふことで春の七草は生き生きとして青菜のままで冬を越すのが特徴です。また、年末年始でご馳走疲れの胃の調子も整えてくれますよ！

春の七草



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



しずしろ

食事のマナーを伝えましょう

みんなで食事をするときは、気持ちよく食べるためのマナーが必要です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをはじめ、食事中に立ち歩かない、口にたくさん入れすぎない、口に入ったままおしゃべりをしない、食器は持って食べる、食器で遊ばないなど、その都度伝えていきましょう。マナーが守れたときは、ほめることも忘れずに。



～クリスマスお楽しみバイキング～ 12月21日(金)



《メニュー》

- ・ケチャップライス
- ・コーンスープ
- ・クリスピーチキン
- ・トナカイハンバーグ
- ・ポイル野菜
- ・フライドポテト
- ・サラスパサラダ
- ・いちごサンタ



毎年、子どもたちが楽しみにしているクリスマスバイキング♪

園児全員でホールで給食を食べました。いつもと違う盛り付けやお皿に大興奮！！

楽しみながら食事をする姿がみられてよかったです。

12月 誕生日おやつ

先月の誕生日おやつはプリン・ア・ラモードを作りました。卵不使用のプリンになっているのでアレルギーの園児も安心して食べられます♪来月は1月29日(火)に誕生日会をする予定です。お楽しみに☆★

