

いただきます



ごちそうさまでした



11月食育だよ!

保護者各位

平成29年11月30日

小島保育園

今月の食育の日は、法人内施設長や職員の方と一緒にもちつきをしました。子どもたちは餅をつくことも、食べることも楽しみにしていたようで「楽しみだね」との声が聞かれました。もちつきの由来を知り、もち米とうるち米の違いを見て学びながら食育の日を行いました。臼や杵を使って伝統的なもちつきの体験することができ、良い経験になったと思います。つきたての餅は美味しかったようで何度もおかわりをして食べました。楽しいもちつき会になりました。



もちつきの由来

1. 鏡餅を作るため（神様へのお供え物です）
2. お雑煮を作るため（お雑煮を食べると神様パワーがもらえて強い子になれます）

◎臼と杵を使って一生懸命「よいしょー!」ともちつきをすることで神様によるこんでもらえます。



風邪に負けないために**予防**が大切!!

手洗い・うがい　そして…栄養・休養・睡眠が大事です。

・体を温める食べ物



・ビタミンCが多い食べ物



風邪をひいてしまったら…保湿・水分補給・睡眠　消化の良い物を食べてくださいね☆



☆12月の「食育カード」を配布します。12月11日（月）～12月19日（火）の朝食までのうちの3食分を色分けしてチェックしてください。ご協力お願いいたします。