



1月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R3. 1. 28

子どもたちの元気な声や挨拶と共に新しい年が始まり、早いもので1か月が経ちます。今年は雪も多く、厳しい寒さの日が続いていますね。寒さに負けないよう冬野菜を食べて身体を温めましょう！

1月6日 カレーの日

今年最初のカレーの日は「ゆきだるまカレー」でした。つばめ・ひばり組の子どもたちは、ゆきだるまのトッピングに挑戦！見本を見ながらみんなが思いおもいのゆきだるまを作りました。

「鼻が上手くたたないなあ」「かわいくできたよ」など楽しそうな子どもたちの姿が見られました(*^-^*)自分でトッピングしたカレー美味しかったね♡小さい子たちも雪だるまにテンションアップ😊🌟たくさん食べてくれました★

上手にできるかな？



かわいくできたね♡



雪みたいにしたよ！



おいしいよ！



< 赤・黄・緑の働きを知りました >

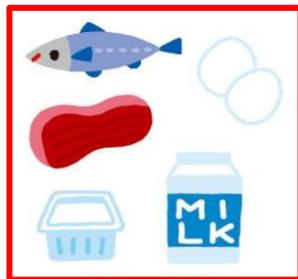
給食を食べる前に、「赤・黄・緑」の食べ物の働きについてお話しし、バランスのいい食事を心がけることを約束しました。しっかりとお話しを聞き、給食に入っている食材をじーっと見ながら、みんなで色ごとに分けました！！お話しの後も、食べ物の絵本を見て興味をもっていました♪

2・3月は、各クラスのリクエスト給食が登場します😊「赤・黄・緑」の食べ物がバランスよく入った給食をお届けするので、お楽しみに～♪

赤色 (丈夫な身体を作る) : 肉、魚、卵、豆、牛乳など

黄色 (エネルギーの元を作る) : ごはん、パン、めん、油など

緑色 (身体の調子を整える) : 野菜、果物、きのこなど



みかんで風邪知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんは風邪の予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含んでいます。また、みかんの白いすじや薄皮にはポリフェノールや食物繊維も豊富なので丸ごと食べると良いですね！

甘～いみかんを食べて冬を元気に過ごしましょう！

