



給食だより

12月号
五日市すみれこども園



風邪が流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



★できるだけ食事のお手伝いを★

長いお休みの間は、親子で過ごす時間が長くなります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼び掛けてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、子どもが出来る範囲で参加する事から始めてみましょう。そして、「ありがとう」「〇〇してくれたの美味しいよ」などの一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



♪ 11月からCookingはじめました♪

幼児クラスがクッキングを行いました。さくら組・ひまわり組は「ハリネズミ」をさつまいもで作りました。ばら組は給食で「おむすび」を作りました。みんなクッキングを楽しみにしてくれていたのも私達も張り切って行いました。クッキングが終わってからも「次はある?」「またやりたい!」などの嬉しい声がたくさん聴けました。という事で12月も張り切ってCookingを行いたいと思います! 何を作るのかはお楽しみに!

ひまわり組



さくら組



ばら組

