




《12月の給食巡回の様子です》  
朝の集会で今月の目標の「正しい手洗いをして食べよう」を伝えた後、お願いカメさんの歌に合わせて普段しっかり洗えているのか再確認しました。毎日丁寧に手洗いをしているので、みんな上手にできました。

新しい年の門出にあたり、今年もお子様の健やかな成長の一助となれますよう、よろしくお願い致します。  
1月16日に切り干し大根作りクッキングをして、後日昼食でいただきたいと思います。

令和6年度  
のとじま幼保園

**体を温める食事をとろう**




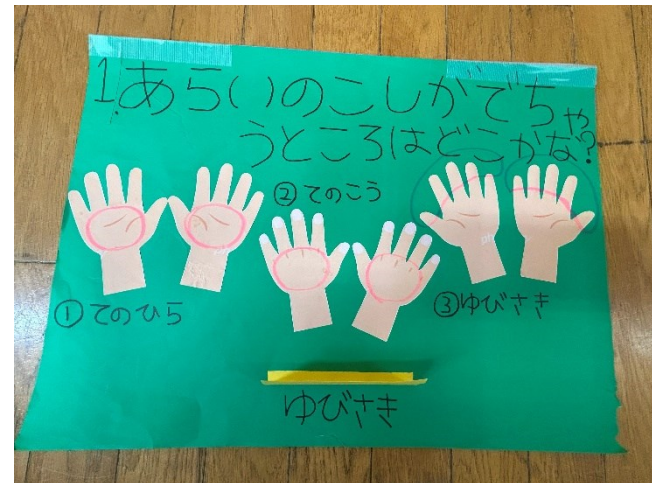
寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材を取り入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



**今日は何の日?**

1月11日は「鏡開きの日」です。

お正月に歳神さまにお供えた鏡もちを、木づちで割ってお汁粉やお雑煮にして食べること、1年の無病息災を願います。小さなかけらも残さず食べましょう。







さしさし!

ゆびのあいだも!

**1月7日の七草がゆ**

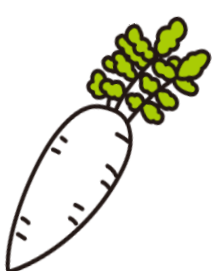
1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。



**旬の食材**

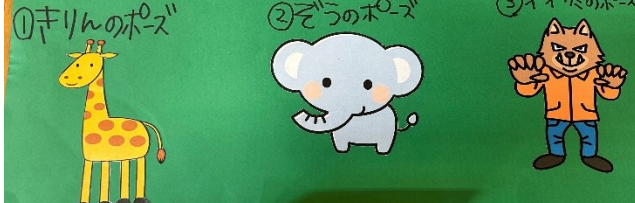
**大根**

春の七草の「すずしろ」は大根のこと。市場に出回る大根のほとんどは青首大根という種類のもので、甘みが増すのは晩秋から冬にかけてです。葉は緑黄色野菜で栄養価が高いのが特長。細かく刻んで炒ってふりかけにすると、おいしく食べられます。



2. ゆびすきのばいしんをやっつけるひまつおがポーズ

①キリンのポーズ ②ぞうのポーズ ③オオカミのポーズ



オオカミ

