



きゅうしょくだより



あけましておめでとうございます。新しい年を迎えて、ご家族で楽しく過ごされたことだと思います。

今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと考えています。寒い日が続く中、栄養を考えて七草などの行事食を取り入れながらバランスのよい食事で体調に配慮しながら、元気に過ごしたいと思います♪



令和7年度
はまおか幼稚園
担当 後藤能理子



《12月クレープ作りクッキングの様子です》
3、4、5歳児が生クリーム、フルーツをお好みでトッピングして午後のおやつにいただきました。



子どもと一緒に 食べきの クイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は？

①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

A 正解は①。七草は「せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」ですが、すずなはかぶ、すずしろは大根

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とり入れるといいでしょ。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。

親子で食の体験を広げよう

行事食に親しむ

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。お節料理の黒豆には「まめ（まじめ・健康）に暮らせるように」という意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが少なくありません。その願いや意味を知ることで、食べへの関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。

