



《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。

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




子どもと一緒に **食ベものクイズ**

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・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。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するのはもちろん、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。



おいしいは！

バナナだけにしよう！




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、食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。