

12月の子ども達の様子

今年度も残すところあと少しとなり、どのクラスも落ち着いて給食を食べることができるようになりました。食具の持ち方、食べるときの姿勢、きちんと咀嚼すること、黙食など、できることが多くなってきました。また、給食室からおいしい香りがしてくると、「今日の給食なに？」「おなかすいたよ～」と話しかけてくれる子ども達。寒くても外で元気に遊び、おなかをぺこぺこにして帰ってきた後には、給食でエネルギーチャージ！風邪をひきやすい時期だからこそ、健康に過ごしたいですね。クリスマス、今年はトナカライスとツリークッキーを作りました。いつもと少し違った給食を最高の笑顔で喜んでくれました。

食べ物の旬のおはなし＜ななくさがゆ＞

全部言えるかな？ 春の七草

- ・芹(せり)
- ・薺(なずな)
- ・御行(ごぎょう)
- ・繁縷(はこべら)
- ・仏の座(ほとけのざ)
- ・菘(すずな)
- ・蘿蔔(すずしろ)



1月7日は、春の七草です。「人日(じんじつ)の日」と言われ、五節句のひとつです。7種の若葉を粥に入れて無病息災を願ったことが由来です。本来は前日に七草を摘みにでかけ、7日の朝にお粥にしていただきます。正月で疲れた胃腸を休める効果もありますよ。保育園でも給食に取り入れて、食育をやりたいと思っています。

* 1月の栄養目標値と1ヶ月分の平均栄養量 *

乳児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	464kcal	20.3g	12.9g	1.5g
栄養量	463kcal	18.6g	14.7g	1.6g
幼児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	510kcal	22.3g	14.2g	1.4g
栄養量	512kcal	20.4g	16.3g	1.9g

