

1月 食育だより

平成27年12月28日

かめき保育園



昼が短く、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。
大掃除やお正月の準備など何かとせわしい日々が続きます。
お休みに入り普段とリズムが乱れがちになるので、健康に十分
ご注意ください。



朝ごはんをしっかり食べよう

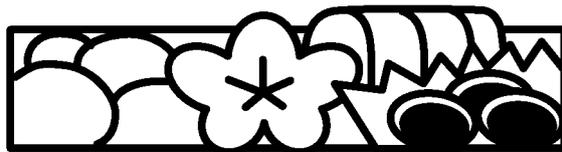
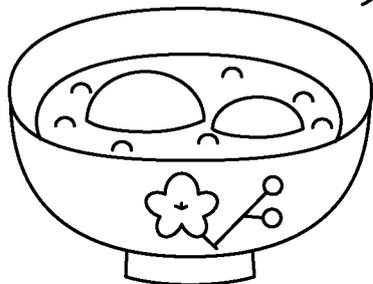
朝食は一日のエネルギーの源！しっかり食べて頭も体もすっきりして元気に登園しましょう☆忙しい朝には、朝食の準備を一工夫しておくとおよいですね。

たとえば・・・

夕食の残りの汁ものにご飯を入れて卵でとじれば、立派な「おじや」や「雑炊」に変身します。ほかにもヨーグルトにフルーツを加えるだけでもバランスよくなります。各家庭で工夫できるとよいですね♪

1月11日“鏡開き”

飾っておいた鏡もちを
おしるこ・ぜんざいなどに
して、家族で食べましょう。



おせち料理の意味

黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
田作り／「豊作を祈る」
昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」
レンコン／「先々の見通しが利くように」
などなど。

1/18 (月)～1/22 (金) に生活リズム
カードを行います。カードとシール
を持ち帰りますので、乳児・幼児と
もに保護者の方とお子さんと一緒に
シールを貼って下さい。よろしく
お願いします。

1月14日 (木)

クッキングを行います。エプロン三角
巾を忘れないでね。爪も切ってきて下
さい。今回は **まゆだま** を作ります