



給食だより



平成 29 年 2 月 23 日 北平田保育園 No.11

暦の上では春ですがまだ寒いですね。暖かくかくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。また、気分転換や空気の入れ替えのためにも換気を忘れずにしましょう。



風邪かな?と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しま

しょう。まずは、発汗作用のあるネギや生姜、くず湯などで体を温めて免疫力アップ。

熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギー補給をしましょう。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が、粘膜の炎症を和らげてくれます。喉の痛みにはみかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的ですよ。



給食を通して感じる成長



ばら組では、先月から年長さんが盛り付けと、配膳をしています。汁物が入った鍋から、お椀によそい姿は、真剣そのもの!「底にたまつた具をかき混ぜながら入れるといいよ」の言葉かけに、じっくりとかき混ぜて具を浮かせやすいとっていました。始めは時間がかかるていましたが、クラスの人数分をよそい終わる頃には上手になっていました。子どもの技術習得は早いものです。自信に満ちた子ども達は、「すごいでしょ!」と満足気な表情でした。小学校に行くのを楽しみにしていますよ。



初めての盛り付け!



上手になったよ♥



慎重に・・・。



「いっぱい食べるぞ!」

はしを正しくもとう!

◆はしは親指、人差し指、中指の
三本で軽く持ります

◆親指は人差し指の
爪の横にあてます

うごかすのは上のはしだけです

はし先を
そろえてね

◆下のはしは薬指の
爪の横にあてます

◆親指と人差し指の間に
はさんで固定します

幼児期からマスターしたい箸の持ち方

最近、ちゅうりっぷ組の2歳児も箸を使って上手に食べる子が多くなってきました。進級、進学にむけて、大人と一緒に正しい箸の持ち方を見直してみましょう。



にこにこ広場



3月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、ゆうたくん、たくまくん、さくらさん、ゆいかさんです。年長の皆さんには、最後のにこにこ広場です。たくさんおかわりしてね♥