



令和3年
12月

もみの木保育園

給食だよ!



早いもので今年も残りわずかとなりました。本格的な冬となり、寒さも一段と厳しくなります。クリスマス会など子どもたちの楽しみにしている行事もあります。楽しく参加できるようにバランスのよい食事を取り体調を整えましょう。



11月の食育『風邪に負けない体づくり～手洗い～』

風邪は、ウイルスや菌が口や鼻から体に入ってしまう、引いてしまいます。風邪を引かないためにはどうしたらいいだろう？

その1「ウイルスや菌を体に入れない!!」

正しい手洗い・うがいをする



最後は、どんぐりコロコロの歌でしっかり洗い流し、優しくぱっぱ、きれいに拭いてピカピカに!



普段の手洗いをチェック!!
爪や指の間、指のしわや、手の甲にも落ちにくいばい菌が!



その2「強い体を作る」

- ➡ ① 早く寝る
- ② 外で、元気に遊ぶ
- ③ 好き嫌いせず何でも食べる
特にビタミンAとビタミンC
南瓜・人参・ほうれん草・ブロッコリー
さつま芋・ジャガイモ・果物などなど



食育後、いつもより丁寧に手洗いする姿が見られました(^_^)

12月の行事食

17日	食育の日	鶏の照り焼き 野菜の納豆和え
20日	お誕生日会	お誕生日メニュー・お楽しみおやつ
22日	冬至	南瓜の甘煮
24日	クリスマス会	クリスマスメニュー・トナカイゼリー
28日	保育納め	年越しうどん

