



きゅうしょくだより

しいの木保育園 2021年 12月

今月の食育テーマ

食事への感謝

「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつはきちんとしていますか？
ごはんはひとりで食べるよりも、家族みんなで食べた方が楽しいし、よりおいしく感じると思っています。そのような時間を大切にしていきたいですね。

今月のおしらせ

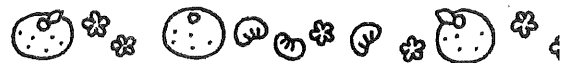
12月13日 愛情弁当

『今日はなにが入っているかな？』

『今日は〇〇が入っているんだよ』

楽しい会話が聞こえてきます。

お弁当と水筒の持参をお願いします。



12月22日 クリスマス会・誕生日会

12月生まれのおともだち、お誕生日おめでとう！！この日はクリスマス会もありますね。サンタさんはきてくれるかな？
クリスマスのパーティーメニュー、楽しみにしててね。



12月23日 和食の日

月に一度、しいの木保育園の和食の日です。今月は“きんめだいの煮付け”です。目が金色に輝き、体が赤いので、鯛の仲間ではありませんが、金目鯛という名前がついたようです。下田市の水揚げが有名ですね。

かぜに負けない



元気なからだをつくろう！！

寒くなり、空気が乾燥してきました。かぜをひきやすくなりますが、いろいろな栄養をしっかりとって、元気にすごしましょう。

たん白質 → (肉・魚・卵・豆腐など)

免疫力を保ち、下がってしまった時には回復させる

ビタミン A → (ほうれん草・にんじん・かぼちゃなど)

ウイルスの侵入をふせぐ

ビタミン C → (いちご・みかん・ブロッコリーなど)

抵抗力を高め、ウイルスを退治する