



給食だより VALENTINE DAY

平成30年 2月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



大寒が過ぎ、立春までは厳しい寒さが続くと言われていいます。園では寒さに負けず、毎日こども達は元気に園庭を走り回ったり、なわとびをしたり、戴いた手作りのけん玉や自作の凧を揚げたりして元気に過ごしています。給食では園で収穫した白菜や大根、水菜、小松菜などを使い提供していますが、残食も少なく、野菜が苦手な子も頑張って食べている姿がみられ、私達も嬉しく思っています。

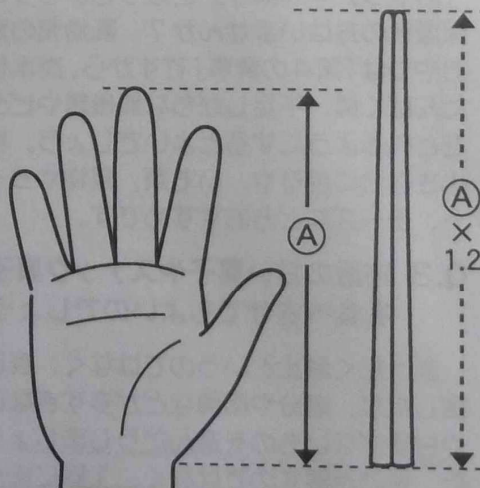
ぶつけるだけじゃもったいない！
豆のパワーで元気になろう！



2月3日は節分です。節分の豆まきには炒った大豆を良く使います。大豆は良質なタンパク質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。たんぱく質やミネラルは体作りの材料になります。ビタミンB群は代謝を高めて体温の維持、細胞の新陳代謝を助けます。

チェック！手に合うはしを 使っていますか？

使いやすいはしのポイントは、軽いこと、持ちやすい長さであること、はし先がすべらないことなどがあげられます。持ちやすい長さの基準としては、手首から中指の先までの長さを1.2倍にしたものが、適当といわれています。一度、確認してみることをおすすめします。



子どもたちに 伝えたい！ やってはいけない きらいばし

食事の時に、やってはいけないはしづかいのことを「きらいばし」や「いみばし」といいます。料理をはしで突きさす「さしばし」や、はしをなめる「ねぶりばし」、はしで食器を引き寄せる「寄せばし」などがあります。子どものうちから、きらいばしをしないように、はしのマナーを身につけさせましょう。

にぎりばし



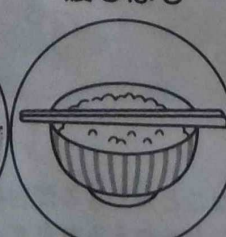
さしばし



ねぶりばし



渡しばし



寄せばし



☆お知らせ☆

インフルエンザやノロウイルスの勢いが止まりません。ご家庭でも「手洗い・うがい」をして予防に努めましょう。食事をしっかり取って体力をつける事や十分な睡眠などは免疫力を高めます。規則正しい生活をおくって病気に負けない体を作りましょう。