

今年も残りあとわずか！日に日に朝晩の冷え込みが強くなり、寒さも本格的になってきましたが、子ども達は園庭で走り回って元気いっぱい！

お昼も以前より食べる量も増え、おかわりも沢山しています！

12月は、クリスマスにお正月など楽しい行事が盛り沢山！とても忙しい月ではありますが、空気も乾燥し体調も崩しやすい時期です。

楽しく元気に生活できる様に、体の温まるお食事や睡眠をしっかりと摂っていきましょう！

やってみよう！お家で食事の雰囲気づくり☆

保育園に通う離乳期・幼児期は子どもの食の基礎を作る大事な時期！

小さい頃から食に触れることで「食」に対する関心が高まったり、

人とのコミュニケーションなども学ぶことができます。

エプロンを着け、包丁で野菜を切って何かを作らなきゃ！と難しく考えてしまいますが、お買い物をしたりお食事前の食器運びや、後片付けをすることなども、大事な食事の雰囲気作りの一環です！

日頃は忙しくなかなか難しいと思いますが、冬休みの期間ぜひ子ども達と食に触れあってみて下さい☆



お食事前後のお手伝い！

- ・おもちゃの片づけをして手を洗う
- ・テーブルを拭く
- ・お箸やお皿を並べる
- ・使ったお皿を片付ける
- ・食器を片付ける

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで感謝の心を育てよう！



☆一緒に乳幼児期からでも出来る事たくさん☆

- * 1歳児 つまむ・握るなど簡単なことも！
・玉葱の皮むき ・きのご割き など…
- * 2歳児 少し道具が使えるように！
・キャベツなどの野菜ちぎり ・泡立て器やスプーンで混ぜる など…
- * 3～4歳児 だんだん手先が器用に使えるように！
・ハンバーグの生地などをこねる ・おにぎりを握る など…
- * 5～6歳児 より難しい作業が出来るように！
・ピーラーを使い皮をむく ・餃子を包む
・包丁で食材を切る ・盛り付けをする など…

【クッキング】

(めばえ)

- 2日(木) 春菊の胡麻和えを作ろう！
- 13日(月) かぶとりんごのサラダを作ろう！
- 22日(水) 白菜のゆず和えを作ろう！

(みのり)

- 9日(木) アボカドディップを作ろう！
- 13日(月) かぶとりんごのサラダを作ろう！
- 22日(水) 和風ポトフを作ろう！