

最近になって7℃と寒さが増し、冷たい風が

白い空が冬を感じさせますね。調理室では

毎日大量の野菜を洗うので調理員の手がカサカサ

になってしまうとは...。さすが、子どもたちが温かい

給食を届けるために、気合を入れた頑張りです!!

# 給食だより

## 風邪に負けない 3Dキャラクターな体を作ろう!

通勤の電車で、2入りをして、人が多々見かける

まわりが冷たい。あつて「ココロ」こつて「ココロ」

なごころに遭遇するのは99%はなごころ!

おぼろげな体調不良でお休みする子が毎日おぼろげと

手洗いのうがいをする風邪が流行し始めています。

### ポイント① 栄養バランスの良い食事

たんぱく質・基礎体力を高く維持し免疫力を高める卵・大豆製品など

たんぱく質・基礎体力を高く維持し免疫力を高める卵・大豆製品など

ポイント② あたたまるメニューで体をあたためよう。

雑炊、うどん、おでん、ア-70。中々鍋は色々な食材が揃ってGoodですね

## 食育活動

先月の合同給食の日のことです。

準備で1ヶ月前から調理室のお手伝いを

そのカ-70にお願ひしました。内容は「さまじい汁

一口大に切る」「ミキサーで」「自分のエプロンで

三角巾を身にかけてウキウキな子どもたち。包丁を扱おうと

注意を真剣に聞いたり、おまじい汁を洗おうと

ア-70「コシコシきらいに洗わなさい」「紫色の汁が出たよ

な」とお話ししながら洗って準備OK。早速、切り始めました

固いおまじい汁に悪戦苦闘の様子...。しかし、10分ほどで

ゆき切り切ることで「少しづつ慣れしてきたみんな。手が疲れた〜」

と言いきら全体的な切りがよくなりました。調理室へ届いた

行く途中では「美味いね〜」「みんなおまじい汁が!」「お魚を切っ

たたい。みんな頼みます。切ったおまじい汁を「飯」にして

提供し、みんな美味い汁が飲めたよ、お魚が美味い汁!

## TOPICS

### お手伝いを頼んでみましょう!

普段の保育の中で、子どもたちは色々な所で「お手伝いを

してあげたい」と簡単なことでは「おまじい汁」大人の見守りのもとで1~2歳

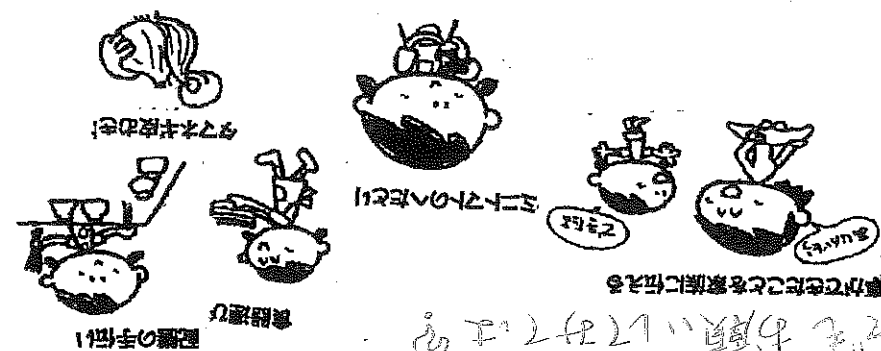
から「おまじい汁」の手伝いを「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」

「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」

「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」

「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」

「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」



「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」で「おまじい汁」