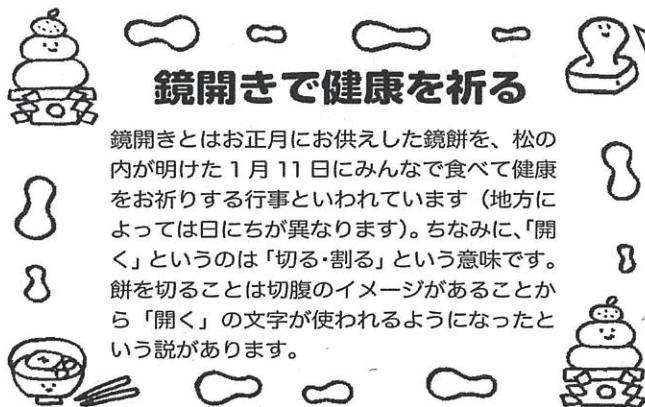




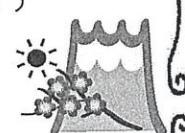
新しい新年を迎え、家族で楽しく過ごされたことだと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



今月の食育

乳児食育（17日）

- ・冬野菜：白菜にふれよう



幼児食育（24日）

- ・冬が「旬」の野菜
～旬ってなんだろう～

こあらクッキング（27日）

- ・ハッシュドポテトをつくろう

くまの子俱楽部

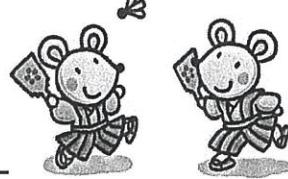
2020年1月

今年の鏡開きの11日は、土曜日となるため、園では前日の10日（金）のおやつにお汁粉を提供します。

お餅ではなく白玉だんごを入れたお汁粉となります。

あたたかいお汁粉を食べて今年一年、元気に過ごせるといいですね。

1月



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



1月に入り、冬本番となります。そこで今回は冬においしくなる旬の野菜についての食育となります。

乳児クラスは、まん丸の白菜に触れて、白菜の巻き方やみずみずしさを体験します。

幼児クラスは、今回はクッキングではありません。ゲームを取り入れて、旬の野菜について、知識を増やしてもらいたいと考えています。

こあらクッキングは、お昼寝をしなくなってきたこあら組さんと一緒におやつ作りにチャレンジします。今回はホットプレートを使い、ハッシュドポテトを作ります。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつも食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

