



11月食育だより



令和2年11月30日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の食育の日は、もちつき会をしました。今回は、子どもたちが育てた稲（藁）を使用しもちつきを行いました。「みんなが育てた稲（藁）を下に敷いているよ」と声かけすると、じっと見ていました。その後は、もち米とうるち米の違いを見たり、道具の名前を学んだりしました。もちつきでは「よいしょー！」と元気に子どもたちの掛け声に合わせもちつきができ良かったです。臼や杵を使って伝統的なもちつきを体験することができ、良い経験になりました。つきたてもちは美味しかったようで、何度もおかわりをして食べました。楽しいもちつき会になりました。お手伝いいただいた皆様ありがとうございました。



もちつきの由来

1. 鏡餅を作るため（神様へのお供え物です）
2. お雑煮を作るため（お雑煮を食べると神様パワーがもらえて強い子になれます）



風邪に負けないために**予防**が大切！！

手洗い・うがい　そして…栄養・休養・睡眠が大事です。

・体を温める食べ物



・ビタミンCが多い食べ物



風邪をひいてしまったら…保湿・水分補給・睡眠　消化の良い物を食べてくださいね☆

☆12月の「食育カード」を配布します。12月7日（月）～12月15日（火）の朝食までのうち2食分をチェックしてください。ご協力お願いいたします。