



# 11月食育だより



令和4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。もちができる過程を学び、ふかしたもち米やついたもちをその場で食べることで、いい経験になりました。パネルシアターでは「ねずみのすもう」をみてもちを食べると力がつくことを知り興味を示していました。もちつきでは太陽組の子どもたちが千本杵でつく「よいしょー！」と元気に子どもたちの掛け声に合わせて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。



## 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5日（月）～12月12日（月）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。