



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



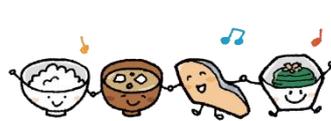
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

今月の食育活動

- 世界の料理 イギリス (全クラス)
- 白菜ちぎり (もも組)
- ごますり体験 (ばら組)
- ポテトコロッケ作り (ひまわり組)
- お芋の味くらべ (すみれ組)
- 3色食品群 (ゆり組)
- お米マイスター講座 (ゆり組)

～世界の料理について～

毎月の献立に、世界の料理を取り入れています。

子どもたちが給食を通して、外国の料理など自分とは異なる文化に触れ、他の国に興味や関心を持つことをねらいとしています。

食育活動報告



～いろいろ きのこ～ もも組(1歳児)

ほぐす前のしめじ、マイタケを見て、何が始まるのだろうと期待を持ってテーブルに集まってきた子ども達。「きのこの匂いだあ」「まいたけ」などと話しながら、上手につまんでほぐしていました。最後は、炊き立てのキノコご飯を味見です。あっという間に完食してしまい、次々とおかわりしました。



～くだものなんだ～ ばら組(2歳児)

絵本“くだものなんだ”をみたり、寒天の写真をみて、活動前から興味津々。棒寒天を上手にちぎったり、好きな果物を選んでカップにいれました。最後に、栄養士が寒天液を流し入れ、氷水で冷やしました。「出来たかな？」とカップを逆さまにすると「あっ！こぼれる！」とびっくりした様子の子も達。デザートのフルーツ牛乳寒天を楽しみに、頑張って給食を食べる姿がみられ、いい活動になりました。



～サンマの解体ショー～ すみれ組(4歳児)

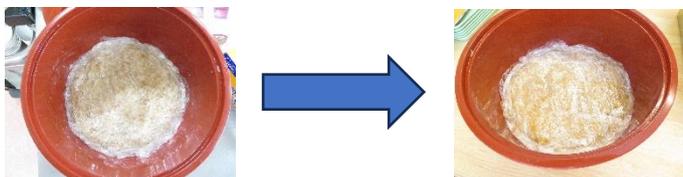
先月のひまわり組の活動をみて、「僕たちもやりたい！」と栄養士に直談判してくれた子ども達。その声を受けて、すみれ組でもサンマの解体ショーをしました。

サンマの観察では、血の色が人間と同じで赤いこと、目、口、舌があること、泳ぐために必要なヒレやエラ等を、触ることも嫌がることなく、興味津々に集中していました。3枚おろしにするところも見学し、最後は炊き立てのサンマご飯を味見♪「おいしい」「もっと食べたい」とおかわりして、あっという間に空っぽになりました。



～仙台みそ作り 観察1ヶ月目～ すみれ組(4歳児)

みそ作り1か月目！ほんのりお酒のような匂いがして、みその香りも少しします。子ども達も、「いい匂い！」「ビールの匂いがする」と興味津々に観察していました。色も少しですが、濃くなってきました。



～ハロウィン ポップコーン作り～ すみれ、ゆり組(4、5歳児)

ハロウィンの絵本をたくさん読んだり、衣装を作ったり、仮装してのウォークラリーを楽しんでいた子ども達。当日は、給食もおやつもハロウィンにちなんだメニューで、大喜びで食べました。

ポップコーン作りでは、実際にタネが弾ける様子に、「いい匂いがしてきた！」「ポンポン音がしてる」と大興奮でした。出来上がったポップコーンは、一人一人ハロウィン柄のかわいい袋やお皿にラッピングして、楽しみました。子ども達の喜ぶ顔をたくさんみることができ、職員にとってもうれしい1日になりました。



～和食の日 だしについて～ ゆり組(5歳児)

だしがでる食材を紹介して、和食についてのお話をしました。乾燥させた状態、水に戻した状態に触れ、匂いや硬さを観察しました。「水の色が違う」「くさーい」などの声が聞かれました。最後はだし茶漬けにして、おいしく食べました。

