

きゅうしょくだより



令和2年10月31日
のとじま幼稚園

寒い季節になってきました。だんだん風邪が流行ってきます。
風邪の原因のウイルスには気温が低くなる季節に呼吸器粘膜の抵抗が弱まって感染しやすくなります。
風邪の予防のためにも食事をバランスよく摂り温かな食事をするようにしましょう。また、今月8日は「いい歯の日」、15日は「七五三」と大事な日が続きます。

長寿を願う千歳飴 (ちとせあめ)

11月15日は七五三です。昔は子どもが7歳までにたくなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目をお祝



いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。

おはしを使い始めるときに

おはしを使い始めるタイミングは知る必要はありませんが、子どもが指をじょうずに動かせるようになり、はしに興味をもったら、少しずつ進めます。まずは子



どもの手に合った長さのおはしを用意し、丸めたティッシュやスポンジをつまむ遊びから始めてみましょう。

釜土でごはん

10月のクッキングは釜土でごはんを炊きました。

天気にも恵まれおいしくお米が炊けました。

なかなかおこげを食べる機会がないと思うので、とてもいい経験になったのではないかと思います。



給食巡回 ～三角食べをしよう～



三角食べをすると・・・

1. 栄養バランスが良くなる

好きなおかずだけ全て食べて、その後はご飯を食べないなどということがありますが、三角食べをすることでまんべんなく食べる事が出来ます。

2. 味の深みや幅を広げていくことができる。

三角食べでご飯やおかずを順繰り食べ、口の中で料理を混ぜ合わせる事によって、味付けを口内で調整する事が出来ます。これを口中調理といいます。

3. 脳を活性化させる。

そしゃくがちゃんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、前頭や、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。



10月の誕生会食

