

食育だより 12月号

鴨島中央認定こども園 給食室

12月食育目標 ～栄養と休養をしっかりとろう～

「師走」です。12月になったとたんに、なんだか気ぜわしいですね。寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり睡眠不足など不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。栄養と休養を十分にとりましょう。風邪気味になったら、温かい飲み物や消化のよい食べ物を食べましょう。



3歳児 ほし組 子どもたちのほっとする給食の様子をご覧ください♪

「おいしいねー！」とにこにこで食べるほし組さん。友だちとお話しながら楽しい給食時間を過ごしています

ゆっくりじっくり味わって食べています。自分のペースで食べられるようになってきました♪

「食べたよ！」と嬉しそうに見せてくれる子どもたち。もうすぐお箸も使えるかな？



3歳児 にじ組 自分でごはんを食べ、お友達と一緒に楽しく食べている姿を紹介します

「今日の給食もおいしいな～」とよく友だちと話をしながら食べています♪

よく噛んでいっぱい食べるよ！

お箸も上手に使って食べてるよ！



次回の食育だよりには4歳児の食事の様子をお届けします。お楽しみに！

