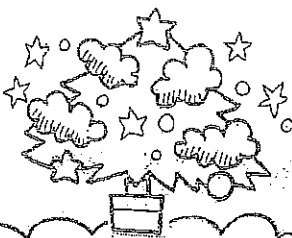




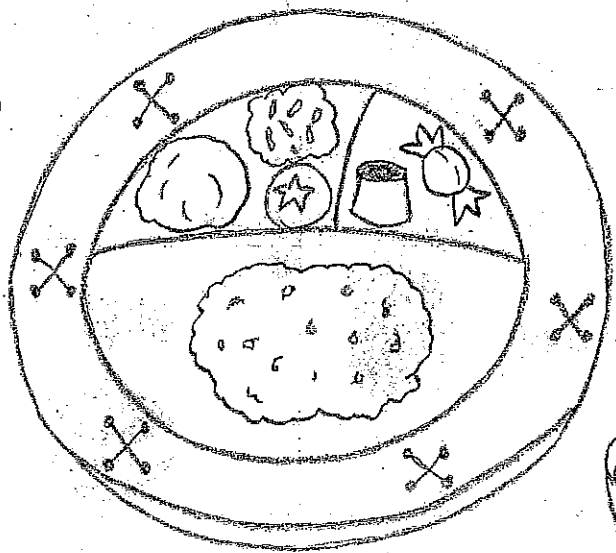
# 給食だよ!



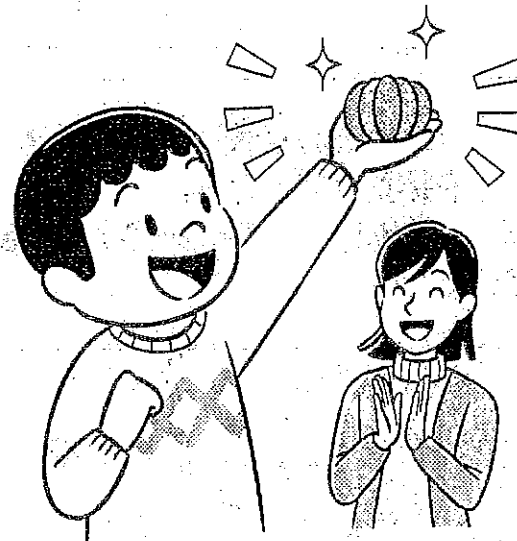
朝晩は、ずいぶん冷える日が増え、本格的な冬の季節がやってきました! 今年ももうあと1ヶ月!  
 慌ただしい日々と思いますが、しっかりと「栄養」「睡眠」「休息」をとって、健康に一年を締めくりたいですね!!  
 冬になると野菜は甘味が増しておいしくなります。根菜は、レンコン・ダイコン・ゴボウ。葉物は、ハクサイ・コマツナ・ホウレンソウなど、どれもビタミンが豊富で体を温める効果があります!  
 お鍋や汁物でたっぷりいただきたいですね!!

## おたんじょう会

- ★チキンライス
- ★ローストチキン
- ★ポテトサラダ
- ★レタス
- ★ミニトマト
- ★キャンディチーズ
- ★ミニプリン
- ★やさ이스ープ



## 果物の皮むき「自分でやりたい!」を大切に



子どもは周りのおとなの行動をまねて、さまざまなことを学んでいきます。体験の機会はお子さんが「やりたい!」とやってきた時が始め時です。しかし、はじめからすぐにはできるようになるわけではないので、やりたい気持ちを大切にしながら、あきらめずくり返し教えていきます。子どもは直接体験が豊富なほど自信を持ち、新しいことに意欲を持つようになります。

脳の発達のためには、左右の手を協力させて一緒に動かす動作を体験することが大切です。果物の皮むきは、その動作の練習にぴったりです。

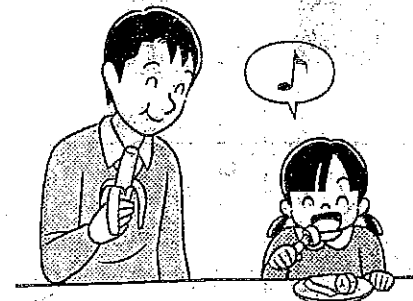


### みかん

みかんはかんきつ類の仲間です。代表的な品種が「うんしゅうみかん」です。皮がやわらかく、簡単にむくことができます。

みかんは、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれています。薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると、無駄なくとることができます。

## 間食に果物はいかがですか?



幼児期は消化機能が未熟で、胃も小さいため、3回の食事では、必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、間食を食事の一部と考えて、食べるものを選ぶようにします。果物は、エネルギーやビタミンなどが手軽にとれるので、おすすめです。