



# 食育だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。年末年始で乱れた生活リズムを少しずつ整えるためにも早寝・早起き・バランスのよい食事をするようにし、今年も元気に過ごしましょう。

## ○茶道体験(きりんぐみ)○

平こども園で茶道体験をしました。始めに茶道の基本となる立ち方・座り方・お礼の仕方・お茶の飲み方・お菓子の配り方・食べ方などの基本的なマナーやおもてなしの心得を学びました。その後は実際にお茶をたてました。初めてのお茶たてに少し苦戦していましたが、上手にたてることができました。お茶は子どもたちにとっては、とても苦くて口にあわない子もいましたが、その分、お菓子がとても甘くておいしく感じたようでした。



茶しゃくですくいました。



上手にお茶をたてることができました。



お茶は少し苦かったです。



きれいで甘いお菓子でした。

## ○まいたけを小房に分けました(きりんぐみ)○

高浜産のまいたけを頂いたので、給食用にみんなで手で小房に分けました。「するする分かれていく!」「楽しいな!」と、まいたけが細かく分かれていく感覚を楽しみながら行うことができました。分けたまいたけは、次の日の給食に冬野菜のかき揚げにして美味しく食べました。



大きなまいたけでした。



良い匂いがしました。



みんなで分けました。

## ○おもちつき大会○

蒸しあがったもち米をうさぎ・こあら・ぱんだ・きりん組が1人5回ずつついていきました。うさぎ・こあら組はお家の人や保育教諭と一緒に、ぱんだ・きりん組は1人で重たい杵を持ち上げてつきました。また、ついているうちに、もち米からお餅に変化していく様子に驚きの表情も見せていました。つきたてのお餅を給食で食べ、「おいしい〜」と言いながら、たくさんおかわりをしていました。



お餅をつきました。



お餅を丸めました。



「おいしい」と言いながらたくさん食べました。



## 12月のお誕生会



チャーハンプレート



12月生まれのおともだち