

# 給食室より



平成28年度1月  
ながさわ保育園



新年、明けましておめでとうございます！！今年もよろしくお祈りします。

楽しいイベントが盛りだくさんな年末・年始を過ごされたことと思います。つい食べ過ぎてしまったり、うっかり夜更かしなど、生活リズムが崩れがちな季節です。リズムを取り戻し、楽しく食べて、元気に過ごしましょう。

## 1月の給食目標 **朝食をきちんととって生活リズムを整えよう！**

### 朝食の役割

朝食には、おなかが空いたのを満足させるだけではなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。

### おいしい朝食を食べるために

- ★ 夜遅くまで間食しないようにしましょう。
- ★ 早寝・早起きをし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせましょう。



## 子どもたちの様子(行事食)

12月は保育園でもたくさんの行事がありました！

### (おもちつき 12月9日)

保育園では、杵と臼を使っておもちをついています。

地域のおじいちゃんおばあちゃんにも協力していただき、あんこもち、きな粉もち、菜もちがたくさんできました！！つきたてのおもちはとてもおいしかったです。子どもたちにとって楽しい時間となりました。



### (クリスマス会 12月22日)

今年のクリスマス会は、とても豪華なメニューで、お部屋にクリスマスソングを流し、いつもと違った雰囲気での給食でした。

子どもたちも大喜びで、「おいしかったよ！」とたくさんの子どもたちが声をかけてくれました。

- ★ 1月は、おせち料理や七草がゆや鏡開きなどの行事食が盛りだくさんです。そして、毎年恒例のお楽しみ鍋を予定しています。お楽しみに♪

