



食育だより

No. 10

令和8年 2月 3日
認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220
給食担当 佐藤 裕美

寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事で免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

○○○ 第2回 食育集会&給食参観日(1/31)○○○

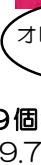
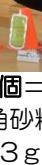
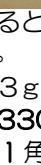
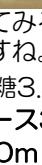
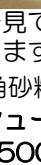
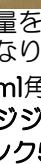
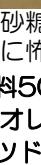
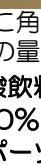
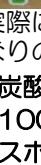
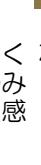
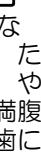
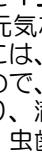
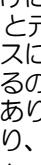
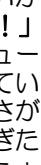
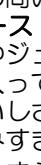
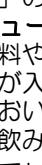
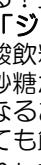
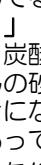
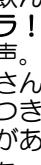


左:山谷詠子さん
右:前多敬子さん



あか・き・みどりの食べ物について、ドラえもんのポケットから出てくる食材でお話しました。

血や肉になる
あかっち
力の元になる
きいぼう
体の調子をよくする
みどりん



仲間わけゲーム

たくさんの食材の中から好きな食材をひとつ選び、あかっち・きいぼう・みどりんにわけてみよう！



令和8年 2月 3日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美



あ
ぶ
で
ら
す
次は楓組(2歳児)さん。少し緊張気味でしたが、教えてもらいながら自分で貼り付けることができました。



楓組(1歳児)のお友だちもたくさんのお食材に迷いつつ、自分でひとつ選び、立派に発表できました。



桃組のお友だちも、たくさんの食材に興味津々。マイクを向けられると囁語でお話。前多さんやお母さんと一緒にぺったん。



貝
で
す
か
を
わ
ら
作
か
な
ん
か
て
は
だ
つ
く
髪
よ
れ
の
る
毛
「わかめ」や海藻類は、あかっちだと教えていただきました。



実際に角砂糖の量を見てみると、かなりの量に怖くなります。

◎炭酸飲料500ml角砂糖3.3g×17個=56.1g
◎100%オレンジジュース330ml角砂糖3.3g×9個=29.7g
◎スポーツドリンク500ml角砂糖3.3g×9個=29.7g
◎フレーバーウォーター555ml角砂糖3.3g×8個=26.4g
◎100%りんごジュース195g角砂糖3.3g×7個=23.1g
◎乳酸菌飲料65ml角砂糖3.3g×4個=13.2g

食育集会の後は、給食参観。給食を食べている様子を見せていただきました。



給食参観

楓組(1歳児)の様子



給食前の『あいうべ体操』



ペ！
桜組・竹組・松組の様子
給食後には、給食に入っていた食材の仲間わけをしました。食べた食材が自分の体の栄養になつたことを実感できたかな？

今日の発表します。

松組のお当番活動。献立名を放送します。

各クラスのお当番が「いただきます。」の挨拶をします。