



新田こばと園 2025 年 12 月号

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

### 1 手洗い・うがいをする



### 2 しっかり栄養をとる



### 3 十分な睡眠をとる



### 4 マスクをつける



### 5 人ごみを避ける



### 6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 今月の食育活動

- ・世界の料理 イギリス（全クラス）
- ・なんのにおい（ひまわり組）
- ・さとうとしお（すみれ組）
- ・お箸について（ゆり組）
- ・3色食品群について（ゆり組）

## ～世界の料理について～

毎月の献立に、世界の料理を取り入れています。

子どもたちが給食を通して、外国の料理など自分とは異なる文化に触れ、他の国に興味や関心を持つことをねらいとしています。

# 食育活動報告



## ～白菜ちぎり～ もも組(1歳児)

大きな白菜を前に興味津々の子ども達。まずは、そのままの白菜を持ったり、さわったり…。目の前で「ペリっ」とはがして、1人1枚白菜をちぎりました。ちぎった白菜はスープにして試食です。「おいしい、おいしい」とあっという間に完食し、普段よりよく食べていました。



## ～おにぎり作り～ ばら組(2歳児)

“ごはん”や“おにぎり”の絵本を読んで、期待が膨らみ、活動を楽しみにしていた子ども達。今回は、自分達でちぎった「味付けのり」と「ゆかり」の2種類のおにぎりを作りました！自分で作ったおにぎりは格別だったようで、普段は食の細い子まで、目を輝かせて完食していました。





### ～サンマの解体ショー～ ひわまり組(3歳児)

サンマの観察では、血の色が人間と同じで赤いこと、目、口、舌があること、泳ぐために必要なヒレやエラ等を、積極的に触れ、興味津々に集中してみていました。3枚おろしにするところも見学し、最後は炊き立てのサンマご飯を味見♪「おいしい」「もっと食べたい」とおかわりして、あっという間に空っぽになりました。



### ～お芋の味比べ～ すみれ組(4歳児)

「里芋」「長芋」「さつま芋」「紫芋」「じゃが芋」いろいろなお芋に興味津々の子ども達。お芋の葉の写真を見たり、実物に触ったり、匂いを嗅いだり、じっくりと観察しました。次は、試食です。「このお芋は甘いよ」「トロっとする」「これおいしい」など様々な声が聞かれました。最後は、よく噛んで食べないとどうなるのか、噛んだ後の食べ物が胃や腸を通ってうんちになる等の話があり、真剣に聞いていた子ども達でした。

