

**あけましておめでとうございます**

新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬を乗り切りましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全で美味しい給食・おやつ提供や楽しい食育活動を行いますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、様々な魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚は美味しいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろす等、下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろして貰ったり、下処理済みの商品を選んだいしてみましょ。

## 今月のねらい

### つぼみ組

- 食べさせて貰ったり手づかみで食べることを喜ぶ。
- 食べ物の形・色・匂いに触れ食への興味を広げる。

### うめ組

- 食事の際は保育者と会話を楽しみながら「甘い」「すっぱい」などの味や表現を知る。
- それぞれの子に合わせて食べきれる量を用意し全て食べきった嬉しさを感じられるようにする。

### たんぽぽ組

- 保育者や友だちと会話を交わしながら、食事の時間を楽しく過ごす。
- 苦手な食べ物も自ら少しずつ食べられるようになり、様々な食材を味わう。

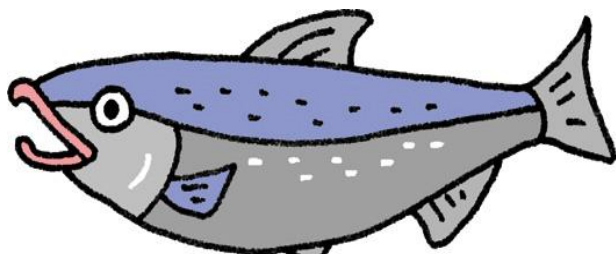
### もも・きく・さくら組

- お正月の伝統的な食べ物や冬の食材に興味を持ち、楽しく食事をする。
- 保育者や友だちと会話をしながら楽しく食事を進める一方で、食べながら話さないなどの食事のマナーを知り、守ろうとする。

## 新鮮でおいしい魚の選び方

### ●1尾の場合

- ・全体に艶があって美しい・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある・目が澄んでいて張りがある。
- ・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている



### ●切り身の場合

- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドロップ(血や水分)が出ていない
- ・全体に艶があって美しい
- ・血合いがきれいな赤色をしている

