

令和7年 2月

ほけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 岡田 尚大

食育だより

まだまだ厳しい寒さが続くこの頃。そんな寒さに負けないくらい元気に戸外遊びを楽しんでいる子ども達です。特に、朝夕は冷え込みが激しい季節ですので、お身体ご自愛頂きながら2月も楽しく過ごしていきましょう。



☆なぜ食育はするの！？☆

食育活動には【心身の健康と生きる力を養う】という大切な役割があります。

しかし毎日【野菜を食べさせないと】【栄養価を考えて料理つくらなちゃ】と考えると疲れちゃいますよね。ですが、【食事を楽しむ】というのも食育の一つです！

という事で、2月は楽しみながら作ってみようをテーマに絵本の紹介をします。

☆おすすめ絵本のご紹介☆

◎パンどろぼうのせかいいちおいしいパンレシピ

大人気絵本のパンがお家で楽しく作れます！



◎パンどろぼうのせかいいちかんたん 子どもとつくるパンレシピ

絵や文字が子どもでも見やすいように作られているので、一緒に見て作る事が出来ます！

