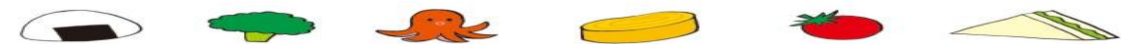




5月号

園生活にもだんだんと慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



<食べきれぬ量で、嫌いな食べものをなくす工夫を>

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べものとまどったり、苦みを感じるなどで食べものを嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛り付け、美味しそうに食べて見せるなどの工夫も大切です。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた!!」という達成感が次の食欲につながります。



三角食べのすすめ

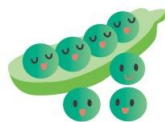
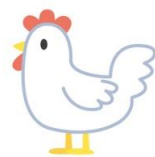
ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多くみられます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなものだけ食べたり。好きなおかずだけでおなかがいっぱいにならないようバランスよく順番に食べる「三角食べ」が出来るようにご家庭でも声かけをお願いします。



鶏の甘酢あん(子ども1人分)

鶏もも肉(皮なし) 50g					
A {	しょうが汁	0.5g	B {	薄口醤油	3g
	酒	1.5g		みりん	3g
	片栗粉	適宜		酒	3g
	揚げ油	適宜		酢	1.5g
	スナップエンドウ	15g		砂糖	0.9g
	たけのこ(水煮)	15g			

- 1・鶏肉は一口大に切り、Aに漬け込む。
- 2・1に片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- 3・スナップエンドウは、塩ゆでし、半分に切る。
- 4・たけのこは、一口大に切る。
- 5・鍋にBを煮詰めて、2, 3, 4を絡める。



ひまわりさんが今年も4日間かけて、味噌づくりに挑戦しました!!
今年、どんな味噌が出来るかな??
3ヶ月後が楽しみです。

