



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきます。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味をもてるような環境作りにも努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

しっかり食べたい朝ごはん！！

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるよう促してみましよう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食？！！

- ① 手づかみでも食べられる形。
★一口サイズの鮭、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
- ② 子どもの好きな食べものを出す。
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
★ケチャップ味にするなど。
- ③ 具だくさんの温かい汁物。
★食べやすく栄養豊富で消化によい。
🌸 ①～③をセットにするのもおすすめです。



♥ 我が家のおすすめ朝ごはんレシピ、アイデアを募集中です。
階段下に用紙と箱を準備しています。
ご応募お待ちしております！！
賞品もあるよ。

<親子で食の体験を広げよう>

～一緒に食べる～

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで食べる意欲につながり、規則正しい食生活やマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間もあわただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子で楽しいひとときがつかれるといいですね。

4/9

去年の11月に植えた玉ねぎを収穫しました。スコップで周りの土をほぐしながら、優しく抜きました。「玉ねぎピザ作るんだよね～」とクッキングを楽しみにしているようです。



玉ねぎを収穫した後、給食室をのぞきこむ5歳児さん♡
おやつの確認中かな？😊



春の野菜レシピ <スナップエンドウの豆腐シュウマイ>

分量 子ども1人分(3個)です。

玉ねぎ	10g
油	0.1g
スナップエンドウ	2本
豆腐(絹ごし)	15g
A豚ひき肉	30g
A片栗粉	5g
A濃口醤油	3g
Aごま油	1.5g
A塩	0.2g
シュウマイの皮	3枚
レタス	5g

- 1・玉ねぎは、みじん切りにし、油で炒めて冷ましておく。スナップエンドウは、スジをとり、ゆでて水にとり、1cm幅に切る。豆腐は、水切りする。
- 2・ボールに水切りした豆腐と1、Aを入れてよく混ぜる。
- 3・シュウマイの皮1枚につき、2を1/3量包み、蒸し器で10分蒸す。
- 4・皿にレタスをのせ、3を盛り付ける。

