

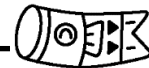


給食だより

平成29年5月
小倉すくすく保育園



入園から1ヶ月がたちましたね。保育園での生活には慣れてきましたか？毎日暖かい日が続く、過ごしやすいいことと思います。保育園では、おさんぽに行ったり、おそとで元気に体を動かす姿が見られます。体を動かすことによって、おなかがすくリズムが身に付きます。また、朝食は、保育園で活動するためのエネルギー源になります。毎朝しっかり食べて、登園しましょう。



みんなの体は なにでできている？

人の体は、食べ物を元に作られます。ですから、購入する食材には気を付けたいものですね。また、子どもみずからに料理体験をさせ、「自分の体を作る元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。遊び食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。



食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



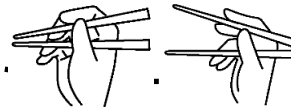
立ち歩かない。



音を立てて食べない。

おうちでのお食事の様子はどうですか？

イスの上で遊んでしまったり、肘をついて食べていたりしていませんか？子供のころから、食事のマナーをしっかりと身につけていきましょう。また、はしを使い始めるクラスのお子さんは、上手に使えるように、練習していきましょう。



おうちでのお手伝いや、お休みの日におやつ作りなど、簡単にできるものからでよいので、一緒にやってみてください。

スーパーに買い物に行ったときなどに、野菜や果物についてなどお子さんとお話をするのもいいですね。

《ちんすこう》

(幼児1人分)

・小麦粉 20g ・黒砂糖 6g

・サラダ油 6g ・ラード 2g

①オーブンを180℃に予熱しておく。

②すべての材料をよく混ぜ合わせる。

③好きな形に成型して、①のオーブンで10分〜焼く。



《4月のリクエストメニュー》

- ・ロールパン
- ・鶏のから揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・マカロニサラダ
- ・コーンポタージュ
- ・りんご



☆4月は、ぼんだ組さんのリクエストメニューでした。