



H30. 3

いちじまこども園

調理室 安達 由紀  
堀 亜紀  
吉住 亜由美  
細見 艶子

今年度も最後のヶ月となりました。子ども達の心も体も成長していく姿を「食」を通して感じた1年でした。新しいクラスへ進級、小学生への準備のためにも、好き嫌いせず何でも食べて元気な身体作りをしましょう。

## 進級・就学の準備はOK?

進級・就学をむかえるにあたり、生活のリズムが整っていると、新しい環境にも早く慣れ、子どもも大人も新年度のスタートがよりスムーズになります。

### 「早起き・おひさま・朝ごはん」が大切です!

#### 早起き

- ・朝早く起きると夜もぐっすり眠ることができます

#### おひさま

- ・お日様の光を浴びて体内時計をリセットしよう

#### 朝ごはん

- ・1日の活力の源です。肉や魚・卵などのタンパク質源があるとより良いですね
- ・食後に果物があれば、幸福感がアップします!

#### 他にも・・・

- ・たくさん遊んで身体をたくさん動かそう
- ・夕飯は寝る2時間前までには食べておこう
- ・寝る1時間前のパソコンやテレビ、携帯電話、ゲーム等は控えましょう
- ・大人も「早起き・おひさま・朝ごはん」!

## 作ってみませんか?

＊ ＊ サバのノルウェー煮(4人分) ＊ ＊

### 材料

生サバ(切り身).....4切	塩.....ひとつまみ
酒.....小さじ1	ショウガ汁...小さじ2
片栗粉.....大さじ2	揚げ油.....適量
ゆで大豆.....20g	ニンジン.....40g
ピーマン.....20g	炒め油.....適量
だし汁.....100cc	砂糖.....1g
ウスターソース...小さじ2	

### 作り方

- ①サバは塩・酒・ショウガ汁に漬けておく。
- ②ニンジン・ピーマンは千切りにし油で炒め、だし汁・砂糖・ウスターソース・ゆで大豆と一緒に鍋で煮込む。
- ③①に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ④②に揚げたサバを入れ、ひと煮立ちさせれば出来上がり!

※タマネギ等の野菜を増やしても良いです!  
ピーマンの代わりに旬の青野菜を入れると季節が楽しめます。

## ☆こんなに大きくなりました☆

食事の面でも大きく成長しました!

### ナースリー(0~2歳児)



口の中に上手に入れられるようになったよ!  
(きのこ組 低月齢)



スプーンを使って、自分で食べられるようになったよ!  
(きのこ組 高月齢)

食材に興味をもてるようになってきたよ!  
(はっぱ組)

お箸にも挑戦しているよ!  
(こえだ組)



### キンダー(3~5歳児)



こぼさずに食べられるようになってきたよ!  
(どんぐり組)



お兄さんお姉さんみたいに自分で配膳するの頑張っているよ!  
ランチルームにて (どんぐり組)

お当番の仕事もしっかりと出来るよ!  
(くるみ組)

お箸が上手に使えるようになってきたよ!  
(まつぼっくり組)

