



H31. 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

今年度も残り一ヶ月となりました。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、お箸の持ち方や食事のマナーなどを見直すいい機会ですね。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。
- ・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、ゲーム等は控えよう。
- ・大人も「早起き・おひさま・朝ごはん」!

作ってみませんか?

＊ ＊ ホワイトボールクッキー(約30個分) ＊ ＊

材料

小麦粉……………130g バター……………60g
 砂糖……………40g 粉糖……………適量

作り方

- ①常温にもどしたバターをボウルに入れクリーム状なるまで練り、砂糖を加えふんわりするまで混ぜる。
- ②①に小麦粉をふるい入れ、ゴムベラでさっくりと切るようにして、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを敷いた天板に30等分にした②を丸め並べる。
- ④180℃に予熱したオーブンで15分、焼き目があまりつかない程度焼く。
- ⑤粗熱がとれたら粉糖をふりかけ出来上がり!

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!



スプーンを上手に使ってすくえるようになったよ!(きのこ組)



苦手なものも一口食べられるようになったよ!(はっぱ組)



お皿を持って食べれるようになってきたよ!(こえだ組)



お皿を取りに行ったり片づけをしたりできるようになったよ!(どんぐり組)



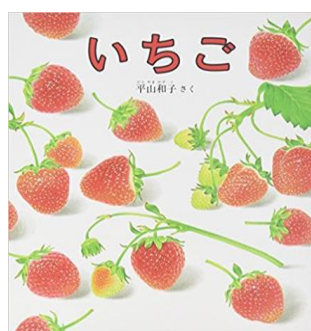
ランチマットがなくてもお皿の正しい置き場所がわかるようになったよ!(くるみ組)



姿勢やお箸の持ち方など食事のマナーが身についてきたよ!(まつぼっくり組)

3月のオススメ食育絵本

待ち遠しい春を感じられる絵本です♡



対象年齢 1, 2歳
 作・絵: 平山かづ子



対象年齢 4~6歳
 作: 平野恵理子