



R2年. 3
いちじまこども園
 調理室 吉良 伸子
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子
 永井 和代

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。新しいクラスへの進級や就学準備のためにも、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?

＊ ＊ ひなクッキー (約20～30個分) ＊ ＊

材料

- 小麦粉.....300g
- バター.....150g
- 砂糖.....100g
- いちごパウダー.....小さじ2ぐらい
- よもぎパウダー.....小さじ2ぐらい
- (抹茶・ほうれん草パウダーでもOK)



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になるまで練り、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生地を3等分し1つにいちごパウダー、もう1つによもぎパウダーを入れ、白・赤・緑の生地を作る。
- ④生地をのばし、好きな型で抜き180℃に予熱したオーブンで10～15分程焼く。

※小麦粉3、バター2、砂糖1の割合で覚えておくと便利です!

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!



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)



ランチョン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)

★★★おいしい旬の食べ物★★★

なばな

花やつぼみを食べる春の野菜



アブラナ科アブラナ属の野菜で、花やつぼみ、若葉を食べます。緑黄色野菜の1つでβ-カロテンのほか、ビタミンCやカルシウムが豊富です。購入する時は、つぼみがかたくまわって、葉や茎の色が鮮やかなものを選びましょう。おひたしや和え物、炒め物、漬物などで食べられています。