



きゅうしょくだより



令和3年4月1日
のとじま 幼保園

ご入園・ご進級おめでとうございます。
暖かい日が少しずつ増え、だんだん春らしくなってきました。
この1年も子どもたちが様々なことを経験して、心も体も大きくなって欲しいと思います。

元気いっぱいの子どもの姿をパワーにおいしい給食を提供できるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。



**お手伝い
やってみよう**

配膳とあとかたづけ

お手伝いは子どものやりたい気持ちをはぐくみ、食にかかわることを子どもに伝え、親子がコミュニケーションをとるいい機会です。まず、初心者に最適なのが配膳とあとかたづけです。できた料理を食卓に運び、食べた食器を流しにさげる。最初は自分の茶碗一つからでも充分です。落とさないように、こぼさないように、自分なりに工夫して、じょうずにできたら自信がつかます。できたら、うんとほめてあげましょう。

生活リズムを整えましょう

新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思



いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずつでいいので、できるところから始めてみましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体が目覚め、脳が活発に働き
排便を促す効果が期待されます。



子どものおやつ講座

食べる時間

食事の時間と合わせ、食べる時間を決めます。前の食事から 2~3 時間の間隔をあけましょう。



子どもと学ぶ料理の基本

道具を覚えよう

子どもと料理の基本を学ぶときは、食材にさわったり、火を使ったりする前に、まずは道具を覚えることから始めてみましょう。包丁やまな板、鍋、フライパンなどよく使うもののほか、ザル、ボウル、計量カップ、計量スプーン、菜ばし、フライ返しなど、その名前や用途を子どもと一緒に確認していきます。「これは、どんなときにつかうのかな？」と声かけをしたり、実際に手に持ってみたりしてもいいでしょう。



サワラ

漢字では「鱈(サワラ)」と表し、産卵の時期に当たる春から初夏が旬といわれています。肉質がやわらかく、春にとれるものは味が淡泊なので、様々な調理法に向いています。ムニエルや揚げものにする、魚が苦手なお子さんも食べやすくなるでしょう。

- 子どもと作る簡単おやつレシピ
- しらすトースト
- ★材料(子ども1人分)
- 食パン(8枚切り) 1/4枚 マヨネーズ 大さじ1/4
- しらす おおさじ1/4
-
- ★作り方
- ①マヨネーズとしらすをあえて食パンに塗る。
- ②トースターで2、3分焼いて、焦げ目がついたら
- 完成。
-