

4月

給食だより

平成29年4月
かんのん町保育園

入園、進級おめでとうございます。

4月になって新しい環境になることも達。少し不安定な体調になる時期でもあります。早起き、早寝と食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

保育園では次の3点を卒園時の目指す姿としています。たくさん遊び、好きな食べ物を増やし、周りの人と楽しく食事をして、食を営む力を身につけていって欲しいと思います。



- 「いきいきと遊び、空腹感を感じ、食事を楽しみにする子ども」
- 「身近な大人や友だちと一緒に食べることを楽しいと思える子ども」
- 「食べものや料理に興味・関心を持ち、いろいろなものを喜んで食べる子ども」



クラスのお友だちと。家族と一緒に。誰かと楽しく食べることで食事が一層すすみます。一緒に食べる人がいることで咀嚼回数が増えたり、マナーを覚えたりといった利点もあります。



食事の時間を決めて空腹のリズムを作りましょう。身体を動かして遊ぶことも大切です。「今日の食事は何か」と期待感を持つことで食事が一層楽しみになります。



野菜を育てたり、食事を準備するところを見たりすると食べることへの関心が高まります。食べたものが自分の身体を作っていくことを伝えましょう。

「アスパラガス」 ～こんな料理はいかがですか～

茹でてマヨネーズをつけて食べるのは定番ですが、いろいろな料理で楽しみませんか。味噌味やホワイトソースも合います。

*「おかか和え」は人気メニューです。胡麻味噌和えや天ぷらなど和風にも合います。

*グラタンやチーズ焼きなどは朝食にもピッタリ。中華風に炒め物でも。

