



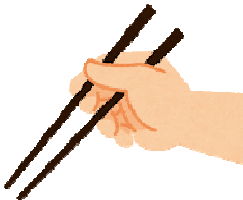
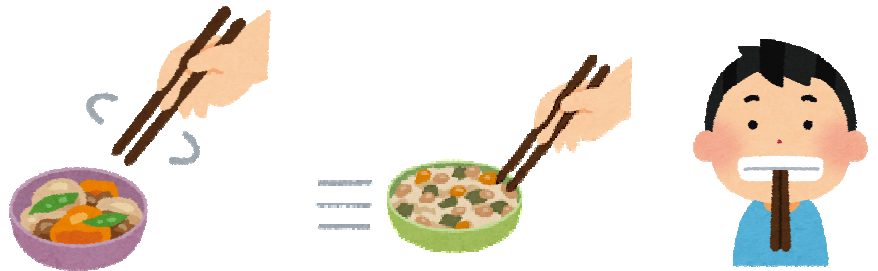
令和4年5月
みなみかせ保育園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時期となりました。
GWは長いお休みが続きますが、この時期は新しい環境の疲れもたまり、体調も崩しやすくなってきます。ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心がけましょう。

お箸を正しく使いましょう

箸の扱いには、ルールがあるのをご存知ですか？

- おかずの上で迷う『迷い箸』
- 器を箸で手前に寄せる『寄せ箸』
- 食事中に箸をかむ『噛み箸』



大人でも気づかないうちにしてしまっていることがあるかもしれません。
食事の時に見直してみるのもいいですね。

お手伝い大好き！

食事作りの手伝いは、食品の色や香りを感じ、料理のにおいや、作っている音や、料理の出来上がりを待つ楽しさを含めて食への興味や関心を育てます。
これらの体験は将来、自分に必要な食べ物を選ぶ力を学んでいくことにもつながります。
子どもの年齢に合わせ、出来るところから一緒に、食事づくりをしてみませんか。

子どもたちはこんなお手伝いができます。

- ◇グリーンピースやそら豆のさやむき
- ◇たまねぎやとうもろこしの皮むき
- ◇ピーマンの種取り

