

朝ごはんを食べよう!

毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか? 寒い朝はなかなか布団から出られずに忙しい朝になり、つい朝ごはんがおざなりになってしまいますよね(´▽`)

朝食をしっかり摂ると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。身体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。特に、たんぱく質の多い食べ物は体温を上げる作用があります。脳のエネルギーを作る食べ物はご飯やパンなど炭水化物ですが、トーストやおにぎりだけの朝食が好ましくないのは、そのためです。また、朝食にも野菜を食べないと、一日に食べるべき野菜の量(大人350g以上 3歳以上児240g 3歳未満児180g)を達成することが難しくなります。

朝ごはんを食べずに登園した場合、前日の夕食後から園での昼食までおよそ15時間何も食べていない事になります。1階クラスは登園後、園庭で遊んでいます。朝ごはんを食べていないお友だちは、「寒い」と言い元気に遊べていません。ですから必ず、朝ごはんを食べてから登園して下さいね。

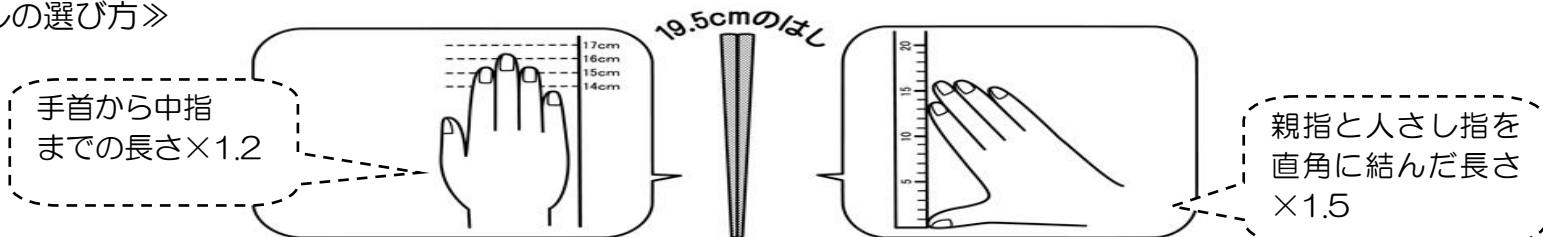
年長さんは4月から小学生です。小学校は保育園とは違い給食を食べる時間も遅く(12時は過ぎます)になります。朝ごはんを食べてから登園する生活を身に付けてください。

また、年少・年中・年長さんは、時間の見通しをもって食事をする事も大切になってきます。ご家庭でも時間内に食事が終わるように声掛けをしていって下さい。

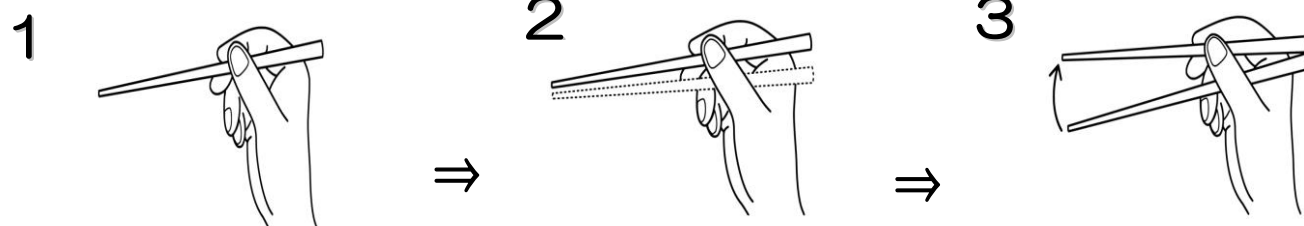
はしを上手に使おう!!

子どもの食事は、手づかみ食べから始まり、スプーンやフォークを経て、はしを使えるようになっていきます。はしを上手に使うと、さまざまな動作ができ、スムーズに食事ができます。

《はしの選び方》



《はしの持ち方 3ステップ》



正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。

もう1本のはしを点線の部分に入れる。

上手に持てたら、下のはしだけ動かす。使う時は人差し指と中指のみで、親指は箸を支えています。

はしが子どもの小さな手にあっているかな? 使いやすいかな?

太さ・・・先が太いと、さく、すくう、つまむ、くるむなどの操作が難しくなります。握るところが太いと、子どもの指で2本のはしを押さえることが難しくなります。

重さ・・・重すぎると、指に負担がかかり、ストレスが生じてイライラしちゃいます。

長さ・・・長すぎると箸の操作が難しくなります。

材質・・・竹や木の素材を活かしたものが使いやすいです。

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

♪箱舟保育園リクエストレシピ♪ ゆりぐみの保護者の方からリクエストがありました!

＜ポテトとソーセージのチーズ焼き＞

材料 (3歳以上児1人分)

- ・マカロニ 5g
- ・ソーセージ(小口切り) 20g
- ・ゆで卵(みじん切り) 1/2個
- ・じゃが芋(2~3cm角切り) 90g
- ・玉葱(くし切り) 30g
- ・ブロッコリー(小房に分ける) 16g
- ・人参(いちょう切り) 15g
- ・パプリカ(みじん切り) 4g
- ・コーン 4g
- ・ピザ用チーズ 15g

調味料

- ・マヨドレ 10g
- ・油 小さじ1/4
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・塩 こしょう 少々

作り方

- ① マカロニ・じゃが芋・ブロッコリー・パプリカをゆでておく。
- ② フライパンに油を入れソーセージ・玉ねぎ・人参を入れ炒める。
- ③ ②の人参が柔らかくなったら、マカロニ・じゃが芋・コーンを加え、コンソメ・塩・こしょうをする。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、ゆで卵・ブロッコリー・パプリカを散らし、ピザ用チーズをかけ、最後にマヨドレを格子状にかけ、180℃のオーブンでこんがりするまで焼く。