



しょくじだより



3月号

みそらこども園

ひよこ・すみれ食事の様子

お部屋や園庭でお友達や他のクラスの子も達と、たくさん遊んでお腹も減り、待ちに待った食事の時間です。

ひよこ組の子どもは手づかみや曲がりフォークを使ってパクパク食べていました。

すみれ組の子どもはトイレと手洗いを済ませ食事用エプロンを使う子どもは自分の巾着を選びテーブルに持って行きエプロンを取り出して自分でつけたり保育教諭につけてもらいます。自分の好きな場所を選んで座ります。去年の5月のおたよりに載せた時よりもフォークで食材をすくったり、刺したり上手の使えるようになっていて成長を感じました。

おかわりが欲しい時も保育教諭に『おかわりください』と伝えもらっています。



つき組 移行後の食事の様子

もも組さんのお部屋で、つき組さんだけで過ごしています。引き続きお当番も順番でしています。

食べ始めて20分でおかわりが終わり、計30分間で食べ終わります。子どもたちも時計を気にしながら食べています。

小学生になる準備として、3月から週1回昼食時に牛乳を飲んでいて牛乳パックを潰す練習もしています。だんだん慣れてきて綺麗に潰せるようになっていきます。早起き・早寝・朝ご飯を意識し体調を整えて楽しい小学校生活をおくってくださいね。



旬の食材を使ったメニュー

『鯛のタンドリー焼き』

【材料】4人分

鯛(どの魚でも可)4切れ

(マリネ液の材料)

ケチャップ 大さじ2

プレーンヨーグルト 各大さじ1

オリーブオイル 各大さじ1

カレー粉 小さじ1



【作り方】

① 魚に塩コショウをふり、ボウルにマリネ液を合わせて混ぜ魚を加えてからめ15分程漬ける

② 天板にクッキングシートを敷き200℃のオーブンで約7～8分焼く

※ 焼き時間はご家庭のオーブンによって異なります

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。