



食育だより 5月号

令和7年5月
保育室ひかり

入園・進級から1ヶ月が経ちました。毎日の生活に慣れてきましたでしょうか。
気温の変化や新しい生活で少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。
子どもも大人も元気な笑顔で過ごせるように今一度、生活リズムや食事バランスを
意識してみませんか。



人気メニュー【鶏肉マーマレード焼】

(作り方)

- 料理酒、濃い口醤油、マーマレードジャムをまぜてお肉を漬ける
- 油を敷いて漬けタレと一緒にお肉を焼く
- 水溶き片栗粉でとろみをつける
- できあがり！



「いただきます」「ごちそうさま」

わたし達は、動物・植物の「命」をいただいています。食事の前後には、その命に感謝します。いのちを育ててくれた人、食事を作ってくれた人、準備にかかわったすべての人に感謝。

* 離乳食期から習慣づけを*

- 決まった場所に座る
- 手や顔をきれいにする
- エプロンをつける
- 「いただきます」をする

上記をすると「食事が始まる」という習慣をつけましょう。

4月の食育活動

4月30日の昼食がカレーだったので、その日使う予定の人参・じゃがいも・玉ねぎに触れています。「かたい」「つるつる」と感触を言葉にして教えてくれたり、匂いを嗅いだりして観察しました。たんぼぼ組は、玉ねぎの皮むきの手伝いも挑戦しています。昼食時には「玉ねぎあった!」「人参おいしい」と話し、野菜に興味を示していました。



こどもの日

子どもたちの幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。

和風麻婆豆腐：麻婆豆腐の上にこいのぼりの形をしたご飯をのせ、海苔の目をつけます。

こいのぼりサンド：こいのぼりの形をしたパンにいちごジャム・黒ごまパーストをはさみます。

