

5月の食育だより

令和3年4月27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ですね。ご家庭での生活リズムも整ってきましたか？子ども達が元気いっぱい活動するためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。早寝早起き朝ごはんを心がけ、元気に1日をスタートさせましょう。

● 幼児期は食事のマナーを身につける大切な時期です。

満2歳頃になると行動も活発になるとともに、望ましい食事マナーを身につけるのに最適な時期となります。家族そろった食事の時間は、正しいマナーを身につける絶好のチャンスになります。家でもできるところからはじめてみて、できたらしっかり褒めてあげてくださいね。



食事前には
手を洗う



「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする



背筋をのばす



ひじをつかない



口の中に食べ物が入っている時は
しゃべらない



お茶碗を
きちんと持つ



食器で遊ばない



慌てず、よくかんで食べる



ながら食べをしない
テレビも消しましょう



順番に食べる
ご飯→おかず→汁



はしを正しく使う



生活リズムがんばりカード配布のお知らせ と お願い



「夜早く寝たかな？」「朝は早く起きたかな？」
「朝ごはん食べたかな？」「朝ごウンチが出たかな？」と、子どもと保護者の方が一緒に確認し、できたら○へ、できなかつたら×へ シールを貼って下さい。

5月10日に
生活リズムがんばりカードとシールを配布します。

実施日 5月12日(水)～5月16日(日)

お子様と一緒にシールを貼って下さい。



☆夜は8時にはテレビを消して
9時にはぐっすり眠りましょう。

☆朝は早めに起きて朝ごはんを
ゆっくり食べましょう。

☆朝 ウンチをしてから登園しましょう。

※シールを貼り終わりましたら5月19日までに提出してください。ご協力お願いします。

(すみれ組は次回のみ実施予定です)

献立紹介 豆腐のチーズ団子 5月14日メニューより

幼児5人分

木綿豆腐	400g
チーズ	40g
ハム	40g
玉ねぎ	100g
片栗粉	20g
塩	少々
揚げ油	適量
ケチャップ	20g
キャベツ	80g

作り方

- ①豆腐の水気をしっかり切る。
- ②チーズ・ハムは5mm位の角切り、玉ねぎはみじん切り。
- ③①②と片栗粉を混ぜ食べやすい大きさに丸める。
(水気が多い時はパン粉を加える)
- ④熱した油でまわりがカリッとするように揚げる。
- ⑤キャベツを食べやすい大きさに切り茹でて④と盛り付ける。

今月は富士市にある姉妹園「富士わかば保育園」のおすすめメニューを信愛会の4園(富士わかば保育園・かぬき保育園・しんあい保育園・認定こども園あゆのさと)の給食で提供します。今後も信愛会4園のメニューを順次給食に取り入れていきます。楽しみにして下さい。

※園では卵を使わずに作りますが、つなぎに卵1/2個を加えても良いです。

ほとんどの園を掲載しております。

信愛会姉妹園についての紹介は各園のホームページをご覧ください。

