



発行 9
平成30年5月1日

生活リズムチェック「がんばりカード」スタート！

5月9日から13日まで、「がんばりカード」活動を行います。

保育園からカードとシールを配布しますので、

- ①朝、早く起きる事ができた
- ②朝ごはんを食べる事ができた
- ③朝、排便ができた
- ④夜、早く寝られた

以上4点をチェックし、できたら○に、できなければ×にシールを貼り、17日までに提出して下さい。

集計の結果、一番頑張ったクラスには、

「好きな献立リクエスト権」

を、プレゼント！

5月の2週目は、連休明けということもあり、生活リズムを整えるのが難しい時期です。

この生活リズムチェック「がんばりカード」をうまく活用して、お子さんの生活リズムを整えてあげられたらと思います。よろしくお願いします！



白菜とツナの煮びたし

(24日献立より)

材料 (5人分)

白菜 1/4 カット シーチキン缶 1 個(70g) 油揚げ 1 枚
しょうゆ (シーチキン缶 1/2 杯)
みりん (シーチキン缶 1 杯)

作り方

- ①白菜は3cmぐらいのざく切りに、油揚げは2cmぐらいに切る。
- ②鍋に、白菜、油揚げ、シーチキンを汁ごと入れ、しょうゆとみりんを入れる。
- ③10分煮て、白菜がしんなりしたら完成。

★このレシピは、南極観測所で料理を作る、主婦の渡貫さんが考案したレシピです。

小さなお子さん向けに、しょうゆを減らしたアレンジを試してみました。簡単に作れて、作り置きもできるすぐれもの。お家でチャレンジしてみてくださいね！

9か月頃～ 手づかみ食べ



じーっと
見つめて…

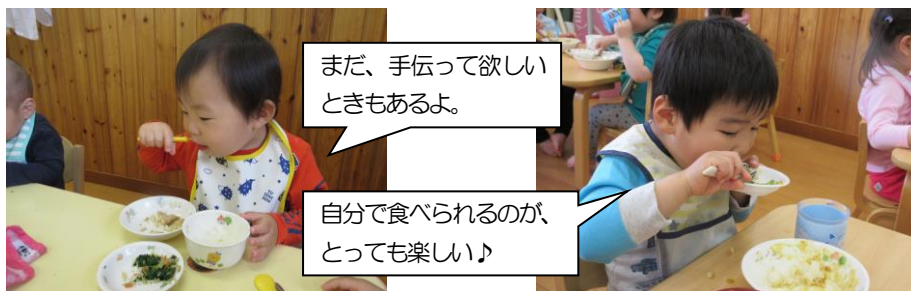
パクッ！自分で食
べてみたい！

手づかみ食べから、箸を使うまでの様子です。

「おいしいね」「じょうずに食べられたね」などの声かけで、子どもたちも嬉しくなります。

つまずいても焦らず、一緒に見守っていきましょうね。

1歳頃～ スプーンを上からにぎる・下からにぎる



まだ、手伝って欲しい
ときもあるよ。

自分で食べられるのが、
とっても楽しい♪

3点持ちが上手になった頃～ 箸



上手に持てて、かっこいいでしょ★

2歳頃～ 3点持ち



「あつまれ あつまれ～」
こぼさず、キレイに食べられるよ！

