



5月の食育だよ!



令和5年

4月28日

かぬき保育園



食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

子どもは、まだうまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で。「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などの声掛けもよいでしょう。



旬をあじわおう!!

沼津茶飯 (幼児5人分)

- * 米 275g 水 360g *
- 抹茶 小0.5杯 酒 小1杯
- ほんだし 小0.4杯 塩 小0.3杯
- しらす干し15g
- 緑茶 (浸出液) 大2.4杯

- ①米を洗米する
 - ②すべてのものを入れて炊飯する
- ※5/1の献立です



5/11~5/14まで
がんばりカードを行います。
カードとシールを持ち帰りますので、保護者の方と子どもと一緒にシールを貼って下さい。
***カードの起床・就寝時間は遅くともという時間です。**

カードは2回目も使用するので回収します。
5/15に担任に渡して下さい

クッキング (幼児のみ)

- 5月12日 (金) フルーチェ
- 5月23日 (火) おさかなおにぎり

- ★エプロン三角巾を忘れずに持ってきてください
- ★爪も必ず確認して長ければ切ってきてください

