

いっしょにつくってみませんか？

お休みを利用してお子さんとクッキングをしたり、楽しみながらお手伝いしてもらうのはいかがですか？

ビニール袋でもみもみ料理

ビニール袋を使えば、洗い物も減るので、普段の食事作りにも応用できますよ。

ハンバーグ

- ① ポリ袋にひき肉、みじん切りにしたたまねぎ、卵、パン粉、塩、こしょうを入れ、空気を抜いて袋をしぼったら、お子さんにもみもみして混ぜてもらいましょう♪
- ② 袋から取り出し、好きな大きさや形に丸めたら、フライパンで焼きます♪ソースはお好みで。
(生肉を触った手を口に入れないようにしましょう。また、卵が食べられても、直接生卵を触って赤くなったり、かゆくなったりすることもあるので注意しましょう)

ポテトサラダ

- ① きゅうりは薄い輪切りにして塩もみしておき、ハムは1cm幅の色紙切りにしておきます。
- ② ジャガイモは皮をむいて加熱したら、こどもが触れるくらいまで冷まし、ポリ袋に入れて、もみもみしてジャガイモをつぶします。(完全に冷めてからつぶすととねばりが出て食感が悪くなってしまうので、あたたかいうちに潰します)
- ③ ポリ袋にマヨネーズ、水気をしぼった①、お好みでこしょうを入れて混ぜれば完成！



お手伝いで自己肯定感が高まる

家の中に自分の役割があることや、大好きな親から「ありがとう」「助かった」と喜んでもらえたりすることで、子どもの自己肯定感が高まります。また、お手伝いを続けていくことで、達成感を覚えたり、上達したりして、家族の中で役に立つ存在であるのだと自信を付けていきます。お手伝いを通して親子の絆をより深めることができます。出来は気にせず簡単なことから頼んでみましょう。我が家ではもみもみ料理の他に米ときざやお風呂掃除を子どもにお願いしています。

～今年度のお茶会(ぶどう組)～

今年度のお茶会は静岡県の特産物である緑茶の味を知り、急須で緑茶を入れる体験をすることをねらいとし、栄養士がお茶会を担当します。例年はぶどう組さんが抹茶を立てていましたが、今年度は緑茶を味わいながら、食育のお話やクイズなども交えて、楽しく活動していきたいと思います。ぶどう組の皆さん、お楽しみに～♪



みかん組職員イチオシメニュー

ビビンバ 酢の物 豆腐スープ ミニゼリー

…みかん組の様子…

りんご組の年明けから少しずつ箸に挑戦しています。給食の時間になると、「箸、使いたい!!」とやる気満々です。ご家庭でも練習をお願いします♪

5月に

たべたいもの



姉妹園の献立を取り入れました!

富士わかば保育園より「春の豚汁」

(アスパラ・じゃがいも・たまねぎ・ごぼう入り)

かぬき保育園より「カルシウムおにぎり」(小松菜・しらす・チーズ入り)

早寝・早起き・朝ごはん・排便

生活リズムチェックを行います！

毎年、信愛会4園では年2回生活リズムチェックをおこなっています。
台紙とシールは5月9日に配布します。お忙しい中恐縮ですがご協力よろしくお願いします。

期間:5月11日(木)~5月15日(月)

対象:1歳児以上の全クラス(いちご組は行いません)

チェック項目:①朝7:30までに起きましたか?

②朝ごはんは食べましたか?

③ばなな・ぶどう組:朝うんちは出ましたか?

みかん組:朝トイレに座りましたか?

乳児:1日を通してうんちが出ましたか?

④夜9:30までに寝ましたか?

実施方法:チェック項目ができれば「○」できなかつたら「×」にシールを貼ってください。

体調を崩してできなかった場合は改めて行ってください。

(その場合、提出が遅れてもかまいません)

提出方法:声の箱の隣に提出BOXを設置しますので、そちらに入れてください。

必ず提出してください。

なぜ朝うんちなのか?

食後は排便しやすくなります。特に朝ごはんをしっかり食べる事によって、排便が促されます。また、小学校へ行くと、学校で排便をすることが恥ずかしかったり、からかわれてしまったり…我慢することが便秘につながってしまうこともあります。朝のトイレタイムを設けて朝うんちを習慣づけていきましょう。

朝トイレに行って便座に座る習慣をつけてもらいたいので、今回、みかん組さんはトイレに座れたら排便がなくても「○」にシールが貼れます。

