

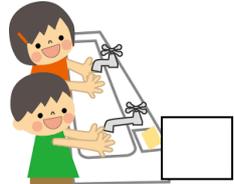
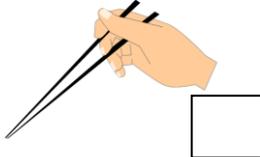
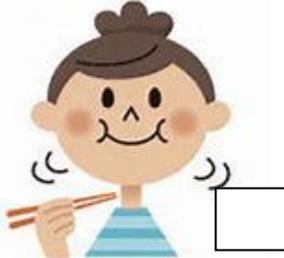
3月 食育だよ!

平成30年2月27日

しんあい保育園

1年を振り返ってみましょう♪

一年を振り返ってチェックしてみましょう!

<p>★外から帰った後や、食事の前にはきれいに手を洗うなど、衛生や健康に気をつけることができましたか?</p> 	<p>★箸やスプーンの持ち方、使い方、食器の正しい並べ方など、食事のマナーを守ることができましたか?</p> 	<p>★食事の始まりと終わりに「いただきます」「ごちそうさまでした」を言えましたか?</p> 	<p>★なるべく好き嫌いしないで食べることができましたか?</p> 
<p>★毎日朝ごはんを食べましたか?</p> 	<p>★毎日、早寝・早起きできましたか?</p> 	<p>★一口30回以上を目安によくかんで食べましたか?</p> 	<p>★お友だちや家族と楽しくおいしく食べることができましたか?</p> 

3月2日はお弁当です!

***お弁当の量** 子どもが食べきれる量を入れましょう ごはんとおかずは半分ずつを目安に おかずの半分は肉や魚、たまごなど、もう半分は野菜 好きな食べ物を1品は入れましょう

***彩りを考える** 赤・黄・緑・黒・白の5色を使うと彩りよく美味しそうに見えます

赤…肉やにんじん、プチトマト(幼児は半分、乳児は1/4に切りましょう)

黄…たまご、チーズ、コーン **緑**…野菜類

黒…のり、ひじきなど **白**…ごはん

***おかずの大きさは一口サイズに**

- 子どもの小さな口でも一口で入るような大きさに切ったものを入れましょう

○おかずもごはんも冷めると硬くなりやすいので気をつけましょう

- ごはんはおにぎりにすると食べやすくなります

***衛生面に気をつけましょう**

- ・きちんと火を通す
- ・おかずは素手でさわらない
- ・しっかり冷ましてからふたをする

