

たべもの通信

発心保育園
H25、4月

新しい年度が始まりました。今年度もたべもの通信をどうぞよろしくお願い致します。「命を育て、命をいただき、命を生きる」をめざして食のこと、命のことを子どもと一緒に考えていきたいと思ひます。たべもの通信を通して、子どもたちの様子、食に関するこゝろを伝えていけたらと思ひています。



はたけ



ひまわり組の植えたジャガイモ所々芽がでなかつたりするけど???どうしたのかな～

今年の豆はなかなか成長してくれず、さやがなるか心配です。



園舎西側の畑の玉ねぎ
ふっくらとま～るくなってきました。

はたけ



水菜もすくすく育っています。

さくらんぼ



今年もたくさんの実をつけています。少しずつ赤く色づいています。子どもたちも食べれるのをたのしみに待っています。お迎ふの時などに是非食べてみて下さい。

朝ごはん食べて今日も元気！

「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを！

朝ごはんはなぜ必要なのか・・・

朝ごはんは、脳にエネルギーを供給し、体温を上昇させます。1日をスタートするうえで大切なものです。また、よく噛んで食べることで脳の活動が活発になります。主食、主菜、副菜で栄養バランスのよい朝ごはんを食べさせたいものです。

簡単朝ごはんレシピ紹介

「和風ピザトースト」

パンにつけるソースは、みそとみりんを1:1で混ぜパンに塗ります。

具材のしいたけ、しめじ、玉ねぎは、さっと炒めてマヨネーズに和えてからのせ、その上にチーズをのせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

他にジャコなどをのせてもおいしいよ！

※朝の忙しいときに何を食べさせたら・・・ひじきやきんぴらごぼうなど多目に作り、保存しておいて、ご飯に混ぜるだけでできます。これにみそ汁があれば十分です。