

食べもの通信

平成27年4月
発心保育園

新しい年度が始まりました。
今年も「食」を通して子ども達の健やかな心と身体を育むことを目指し、野菜作り、クッキングなどの取り組みをやっていきます。その様子等を毎月「食べもの通信」でお知らせしようと思います。

はたけ(うらら農園)は今・・・

長雨が続きちょっと心配な畑の野菜たちです。
玉ねぎ、じゃが芋は、草に負けずに少しずつ大きくなっています。子ども達が大好きな菜花は、あっという間に花が咲き残念なことに今期は終了となりました。
ブルーベリーは花がいっぱい。たくさんの実がなるのが待ち遠しいです。



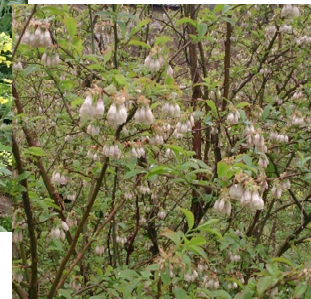
玉ねぎ



じゃが芋



菜花



ブルーベリー

寝ると食べるは大人が一緒！

子どもの生活リズムをつくる5つの定点を大切に

幼児期・学童期は、生活リズムを確立する大切な時期です。5つの定点を大人が定めることが大切です。

- ①朝は決まった時刻に起きましょう。
- ②朝ごはんは1日のスタートです。簡単な料理でも、大人と一緒に食べましょう。食べましょう。
- ③たくさん遊んで昼ごはん。
- ④夕ご飯は時間を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤暗い部屋で、大人と一緒にじゅっくりと眠りましょう。



お弁当の日の1品メニュー

昨年よりお弁当の日に季節の野菜を知り、味わってもらおうと、共通の食材を使ったおかずを1品お弁当に入れてください。同じ食材を使っておかずをお友だち同士で見せ合ったりと子ども達も楽しみにしています。ご協力お願いします。

今月の1品は、新玉ねぎです。

肉厚でやわらかく甘みがあり、みずみずしくビタミンB1と硫化アリルを効果的に摂取でき血液サラサラ、新陳代謝upに効果があります。

新玉ねぎレシピ紹介

新玉ねぎ(スライス)	100g
ベーコン(1cmの短冊切り)	90g
かつお節	3g
めんつゆ	小さじ1

(作り方)2人分

- 1.スライスした玉ねぎは、3分ほどみずにさらす
- 2.ベーコンをフライパンでカリカリにする
- 3.水を切った新玉ねぎとかつお節とベーコンにめんつゆを入れさっと和える