

1年間の成長をふりかえりましょう

できるようになったことを ふり返ってみましょう

子どもたちは、1年間でできるようになったことが増えました。「食」に関することでは、食事のマナーに気をつけて食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、さまざまです。

子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、親子でふり返りをしてみませんか。



1ねんかんを ふりかえろう

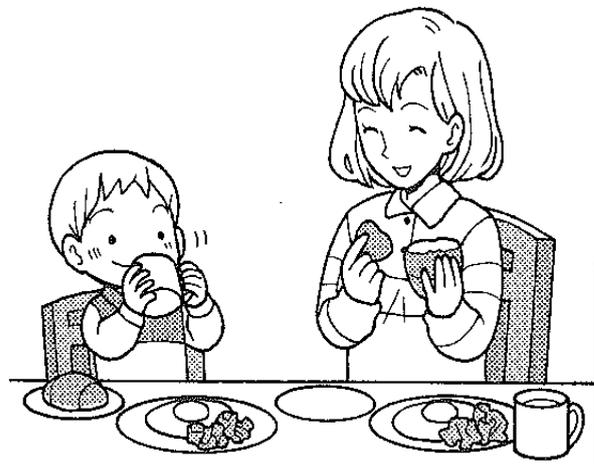
できた ところに まるを つけましょう

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| あさごはんを まいにち たべた | <input type="checkbox"/> |
| しょくじの じゅんびや かたづけを てつだった | <input type="checkbox"/> |
| よく かんて たべた | <input type="checkbox"/> |
| すききらいを しないで たべた | <input type="checkbox"/> |
| みんなで たのしく たべた | <input type="checkbox"/> |

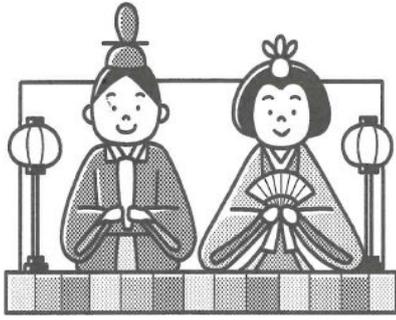


幼児期の子どもたちに大切な「食」

子どもたちにとって「食」を通じて経験したことは、体や心の成長に大きな影響を与えます。特に食事は、五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）を使い、脳にさまざまな情報を送り、脳の働きを活性化します。そして人のかかわりや、思いやり、マナーなども経験することができます。まずは、子どもたちと楽しんで一緒に食事をしましょう。



3月3日は
ひなまつり



♪ 楽しく ♪
♪ 食べる子どもに ♪

♪ 幼児期は、「食を営む力」の基礎を ♪
♪ 培い、「生きる力」につなげるための ♪
♪ 重要な時期です。そして、おいしく ♪
♪ 楽しく食べることは「生きる力」の ♪
♪ 基礎を培います。園では、子どもた ♪
♪ ちが楽しく食事ができるようなさま ♪
♪ ざまな食の体験を行っています。 ♪

出典：たのしくたべようニュース

～ 手を使っておいしく食べる ～



年齢に合わせた食具（スプーン・フォーク・お箸）選びはとても大切なことですが、時には離乳期のような「手づかみ食べ」をしてみましょう。自分の手で口に運び、香り、味、舌触りなどを感じると、苦手な物にも積極的に挑戦できるかもしれません。

にんじん、だいこん、きゅうりなどをスティック状に切ってディップソースにつけて食べてみよう！

簡単ディップソース

・みそ+マヨネーズ ・めんつゆ+マヨネーズ

😊 保育園の給食メニュー 😊

給食のメニューから

大豆入りハンバーグ おろしソース 作りやすい分量

材料：豚挽肉	400g
玉葱	中2個
ゆで大豆	100g
パン粉	100g
卵	2個
牛乳	50g
食塩	一つまみ
油	大1

ゆで大豆を混ぜてハンバーグに！
保育園のハンバーグは玉ねぎを多めにしているの、ふわふわに仕上がります。おろしソースでさっぱりおいしい！！

<おろしソース>ミキサーでみじん切りすると楽々☆
玉葱1個・しょうゆ・酢・みりん各大2・油少々
玉葱をみじん切りにし、油で炒める。
しんなりしたら調味料を入れて煮詰めてでき上がり

<作りかた>

- ① みじん切りにした玉葱を油で炒める。玉葱がしんなり透明になってきたら火を止める。
- ② ボウルにひき肉・大豆・溶き卵・パン粉・牛乳・塩・玉葱を入れてよくこねる。
- ③ だえん形に形を整えたら、200℃に予熱したオーブンで10分+返し10分焼く。
- ④ 焼きあがったハンバーグにおろしソースをかけてできあがり！！