



1年間の成長をふりかえりましょう

まとめとして、子どもと共に1年間の食生活を振り返ってみましょう。

「はい」が8つ以上の人は、よくがんばりました。



①食事の前には必ず手をきれいに洗った。

(はい いいえ ときどき)



②食事の準備や後かたづけをよく手伝った。

(はい いいえ ときどき)



③感謝の気持ちを込めて、あいさつをした。

(はい いいえ ときどき)



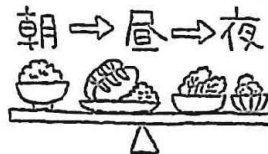
④朝食を食べて、登園した。

(はい いいえ ときどき)



⑤食事は決まった時間に食べた。

(はい いいえ ときどき)



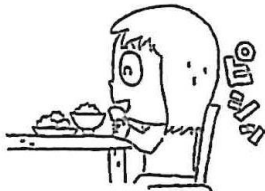
⑥おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた。

(はい いいえ ときどき)



⑦よい姿勢で食べた。

(はい いいえ ときどき)



⑧よくかんでゆっくり食べた。

(はい いいえ ときどき)



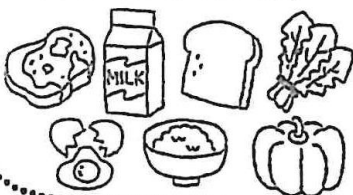
⑨スプーンやはしが正しく使えた。

(はい いいえ ときどき)



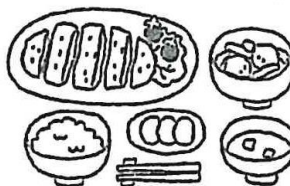
⑩毎食、赤、黄、緑のそろった食事をした。

(はい いいえ ときどき)



⑪主食、主菜、副菜のそろった食事をした。

(はい いいえ ときどき)



⑫みんなて楽しく食べた。

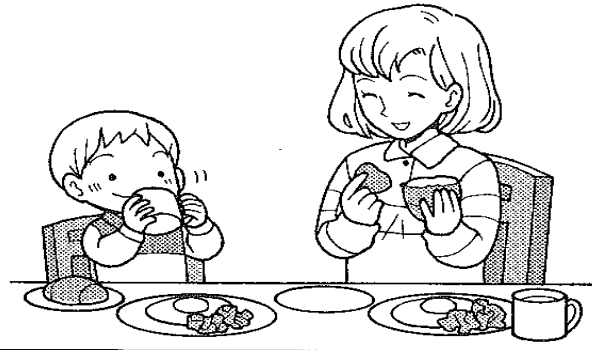
(はい いいえ ときどき)





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

😊 こども園のおやつメニュー 😊

おやつメニューから

アーモンドマフィン 20個分

材料：小麦粉	350g
バター	100g
卵	3個
ベーキングパウダー	12g
砂糖	65g
牛乳	300ml
アーモンドスライス	80g

<作りかた>

- ① 鍋にバターを入れ、火にかけて、溶かしバターを作る。
- ② ボールに卵を割り入れ、溶いておく。
- ③ ボールに溶かしバター、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ④ 溶き卵を2・3回に分けながらいれ、混ぜる。
- ⑤ 小麦粉をふるいながら④にいれ、さっくり混ぜる。
- ⑥ 生地が固くなってきたら、牛乳でのばす。
- ⑦ ベーキングパウダーを入れ、混ぜる。
- ⑧ アーモンドスライスを入れ、混ぜる。
- ⑨ オーブンで180℃・20分焼く。
- ⑩ 出来上がり。