きゅうしょくだより

R5．２　厚生館保育園

年が明けてあっという間に１か月が過ぎ、今年度も残すところあと２か月となりました。２ 月は空気の乾燥が厳しくなるので、風邪やインフルエンザの予防に十分注意しながら過ごしていきましょう！
２月３日は節分です、今年の恵方は“南南東”になります。保育園ではおやつに花巻き寿司を作る予定なので是非帰り際に展示食を覗いて見てください😊

今月の行事食

３日節分　　昼食：やこめご飯・めざし（乳：かじき）
おやつ：花巻き寿司

今月のおすすめメニュー

▼　七草がゆ

厚生館保育園の七草がゆを紹介します♪優しい味でとても美味しいので是非作ってみてください。

【材料】（幼児５人分）
- 米　75ｇ
- 七草パック　１パック
- かつお昆布出汁　５００ｍｌ
- 塩　小１／３

【作り方】
① 七草を食べやすい大きさに切る。葉の部分はさっとゆでる。
② 鍋に米、出汁、塩、七草の葉以外を入れて沸騰させる。
③ 沸騰したら、弱火にして約３０分程度コトコト煮る。（底が焦げやすいので注意）
④ 火を止めて、七草の葉を入れて完成！

食事のマナーを子ども達に伝えていきましょう

食事のマナーは小さいころから身につけることで習慣化されます。

・お皿を持って肘をつかない
・足と床はつける
→足がぶら～んぶら～んとなっている場合があります。踏み台を用意してあげるのもオススメです。
・お腹と机をつける
→食べこぼしの多い子は離れていることがありますので見てみてください。
・“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつ
・手前→左にごはん　右に汁物　奥→左に副菜　右に主菜
・姿勢は正す
・口に物が入ったまま喋らない
・お皿には手を添える
→人差し指を引っ掛けるのはマナー違反です。子供の手のサイズに合ったお皿を使いましょう。

ひよこ組　～完了期の正しく食べて、楽しい食事～

入園当初に比べ、体は大きくなり、食べる量も増えました・
お家でも家族と同じ食事ができるようになり、ますます食事の時間が楽しいものになるといいですね！しかし、その中で注意してほしい点があります。
★しっかり噛んでいますか？
★口に入れてすぐに飲み込んでいませんか？
★流し込むように食べていませんか？

空腹からすぐに食べたい気持ちで焦っているのかもしれません。よく噛み、飲み込んでから次にいくように声をかけてあげましょう。

この時期に丸飲みの癖がつくと、満腹感が得られなかったり、歯がきちんと生えてこなかったりします。成長に影響が出てくる恐れがあります。

※いろいろな食材を食べてくれて嬉しくなり、量もあげたくなりますが、ついつい食べ過ぎないように気をつけましょう。