

きゅうしょくだより

R 8. 2 厚生館保育園

2月は「にげる」と言うように、あっという間に過ぎてしまう月で、寒い日が続き暖かい春が待ち遠しい今日この頃です。さて、2月3日は節分です！今年はおやつにさつま芋を使用した“鬼まんじゅう”を提供する予定です。鬼まんじゅうの由来は、角切りしたさつま芋がお饅頭から飛び出て見えるところが鬼のツノや金棒をイメージさせたことから“鬼まんじゅう”と称されるようになったそうです

今月の行事食

3日 節分

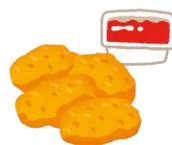
昼食：やこめご飯

おやつ：鬼まんじゅう

13日 おたのしみおやつ：♥ココアドーナツ

★今月のおすすめメニュー

焼きチキンナゲット



材料(幼児5人分)

- ・鶏ひき肉 250g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・マヨネーズ 10g
- ・塩 少々
- ・片栗粉 9g

作り方

- ① 豆腐は水切りをする
- ② ボウルに材料を全て入れてよく混ぜる
- ③ フライパンに分量外の油をひいて、②をスプーンで落として、両面焼く
- ④ お好みでケチャップをつけたら完成！

揚げずにたんぱく質もしっかり取れるので、ヘルシーなおやつです♪



ななくさのしょうかいをしました♪

これはなんていう
の？と興味深々に
見ていました😊



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が、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、つつい食べ過ぎないように気をつけましょう。