

ご入学・ご進級おめでとうございます。

希望や期待に笑顔が溢れる季節です。

ところで、保育園には必ず調理場があることを知っていますか？
調理員さんが、暖かくて美味しい給食を毎日作ってくれています。
子ども達は皆で食べる楽しい食事を通して、人との関わりや愛情、
信頼関係、食事の準備、感謝の気持ちなど、人が生きていく上で
大切なことを身につけていきます。「食」は生きることの基本で
す。ご家庭でも楽しい食事を心がけてあげてください。食を通じ
て、身も心も豊かなお子さんに成長してくれるといいですね。
パクパクだよりを通して、食を楽しむことの提案や、健康作りにつ
いてなど、「食育」につながる情報提供をしていきます。



楽しい食事

食事は子どもにとって、大きな楽しみの一つです。

去年は「食育基本法」が施行され、乳幼児期から多くの食体験をすることがますます重要視されています。

食から学ぶことは大変多く、人との信頼関係や安心感、食事準備に関することでの満足感や達成感、社会性など、体だけでなく心も成長させてくれるのです。そのためには、食事が子どもにとって楽しい時間であることがとても大切になります。

今回のパクパクだよりは、楽しい食事をするために、心がけたいポイントについてのお話です。

早寝早起きで、時間にゆとりを！！

じかがないと...

ゆとりがあるとたのしいね

時間がないと、つい「早くしなさい」と小言を言ってしまう。早寝早起きの生活リズムは、心に余裕が生まれます。



おやつ時間を決める

おやつを欲しがるままに与えると、空腹感が無くなり、食事がおいしくなくなります。

ひとりじゃつまらないなあ...



みんなで食べると楽しいよ！

材料（4人分）と作り方

じゃがいも	中2～3個
豚ひき肉	80g
しょうが	少々
にんじん	中1/2本
たまねぎ	中1/2個
グリーンピース	大さじ2
さとう	小さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
炒め油	適量
だし汁	具がかぶる程度
水溶き片栗粉	適量

1. じゃがいも、にんじんは一口大に、たまねぎは大きめのスライス、しょうがはみじん切りにする。
2. 油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を炒める。
3. にんじん、たまねぎ、じゃがいもも炒め、油が回ったら、具がかぶる程度に出し汁を加える。
4. 調味料を加え、煮含める。
5. 具が煮えたら、グリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり！！

※ 薄味ですが、ダシの風味でおいしいです。

親子でクッキング



4がつのメニュー



新じゃがのそぼろ煮