



パクパクだより

2008年

4月

明照保育園

ご入園、ご進級、おめでとうございます。

子どもたちは、新しい園生活への期待や、1クラス分、お兄さん、お姉さんになったことへの喜びで満ち溢れています。新しい環境に、時にはとまどうこともあるかもしれませんが、温かく見守ってあげましょう。

さて、パクパクだよりは、子どもの「食」について、毎月様々な情報を提供していきます。子どもは、大人が思う以上に、生きるための基本である「食」を楽しみにしています。このたよりをきっかけとして、親子で「食」を楽しむ機会を増やしてみてください。



保育園の給食

すべての保育園には、学校や幼稚園と違い調理場があり、保育園の中で調理員さんが給食を作ってくれています。

何故だかご存知ですか？保育園は、忙しい家庭に代わり、お子さんの保育を行う児童福祉施設です。児童福祉法により、各保育園で調理員さんが食事を作ることが決められているからなのです。

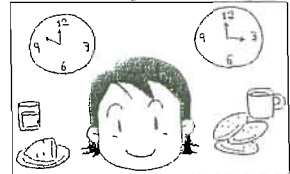
言い方を変えると、家庭における食事は、とても大切に考えられていることとなります。そのおかげで、保育園の子どもたちは、毎日作りたての美味しい給食を食べることができます。

今回のパクパクだよりは、保育園で子どもたちのために配慮している、食事を楽しむための工夫についてのお話です。



食事の時間を決める！

生活リズム（食事の時間）を決めることで空腹感が生まれ、食事が美味しくなります。



一緒に食べる！

お友達と食べると、美味しさ倍増です。

多くの食材を体験する！

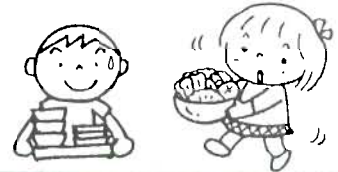
小さい頃から、多くの食材を体験し、美味しさの発見を繰り返すことで、食べ物への興味が広がります。

※体験する食材は献立表を確認してください。



食事の準備に関わる！

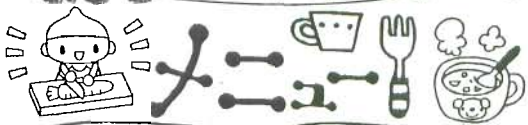
子どもは、お手伝いが大好きです。年齢に応じた給食当番の活動などをすることで、食事が喜びの場になります。



乳幼児期の「食」は、単に空腹を満たすだけのものではなく、豊かな心を育むための、土台作りの場でもあります。ご家庭でも、楽しい食事を心がけてくださいね。



親子でクッキング

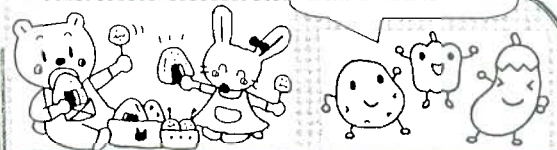


鶏の香り揚げ

材料（4人分）と作り方

鶏もも肉	200g
すりおろしにんにく	小さじ1/2
塩	少々
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
卵	1/2個
小麦粉	20g
かたくり粉	12g
揚げ油	適量

野菜も一緒に食べるとバランスUP!



1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、調味料④で下味をつけておく。
 2. 溶き卵を肉にからませるように混ぜ、小麦粉、かたくり粉を衣として混ぜ合わせる。
 3. 油で揚げたら出来上がり!!
- ※ 揚げるのは大人が行いましょう。ヤケドに十分注意してください。