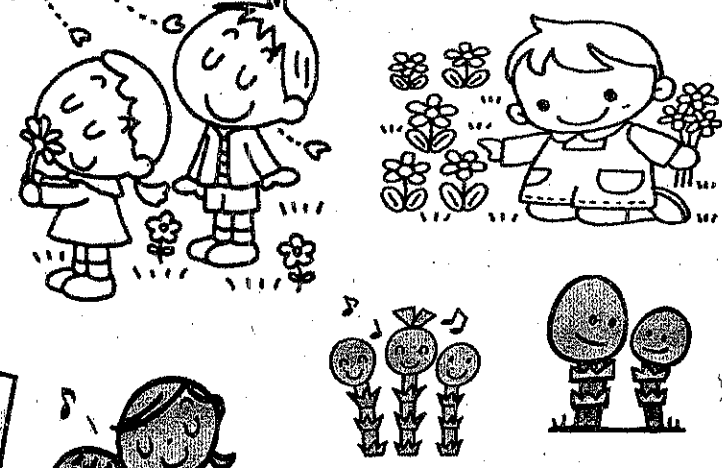
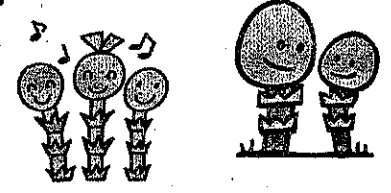


明照保育園

冬の間眠っていた芽が土の中から顔を出し、春の気配を感じる季節となりました。気分も軽やかになってきますね。
残すところ、今年度もあとわずかとなりましたが、この一年を振り返り、子どもさんの成長ぶりはいかがですか。心も体も大きく、また、たくましくなったことでしょう。
進学、進級を控え、これからの成長がますます楽しみです。



食生活手エツク!



「食」という字は、「人を良くする」と書きます。食事は生きるための基本であり、楽しく食事することは、身体を健康に保つだけでなく、心に安らぎと安定をもたらしてくれます。
日常を振り返って、生活習慣の見直しをしてみませんか？お子さんと一緒に話をしながら、該当する項目に○をつけてみましょう。普段の生活について考え直すいいきっかけになるといいですね。

- 食事の前の手洗いはきちんとできていますか？
- 朝ごはんをきちんととっていますか？
- 規則正しい生活リズムを心がけていますか？
- 食事の準備や後片付けのお手伝いをしていますか？
- 食べ物や身体の話をするよう、心がけていますか？
- おやつ時間は決まっていますか？



おやつでいよう!

3かつのメニュー



材料(4人分)と作り方

スパゲティ	132g
油	小さじ2
ホタテ貝柱生	60g
むきえび	60g
白ワイン	小さじ2
バター	小さじ2
にんにく	少々
玉ねぎ	100g
しめじ	1/2パック
人参	30g
青ピーマン	1/2個
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
刻みのり	適量

1. ホタテとえびに白ワインをふり、炒めて一旦取り出しておく。
 2. バターを熱し、にんにくを炒めて香りが出たら野菜類を炒める。
 3. ホタテとえびを戻しいれ、塩、こしょうをする。
 4. 茹で上がったスパゲティを入れてしょうゆを加え、さっと炒め合わせて香りづけする。
 5. 食べる直前に刻みのりをかける。
- ※子どもたちに人気の献立です。
- 