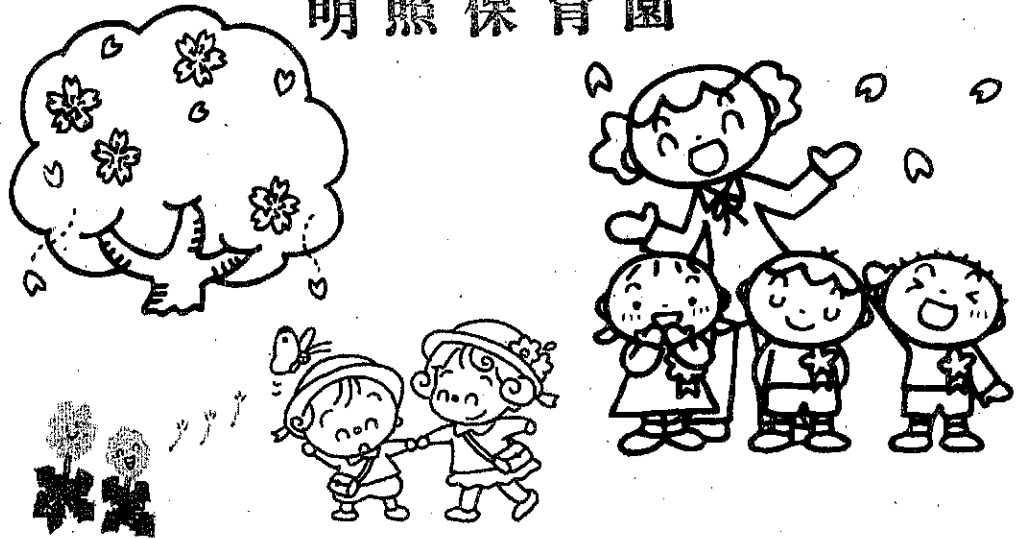


春となり、新しい年度がスタートです。希望に満ちた新しい保育所生活がはじまります。

新しいお友達も加わり、また少しお兄さん、お姉さんになった子どもたちの表情から自信に満ちたものが伝わってくることでしょう。

また、新しい環境の中での生活に慣れるまでには個人差があります。お子さんの様子の変化に気を配りながら、温かく見守ってあげてください。



食事は楽しく食べよう

食べることは、生きることの基本です。現代は、さまざまな食べ物を目にし、口にすることができ豊かな時代となりました。しかし、そんな時代だからこそ、これからの将来を考え、子どもたちの「食」に関わる情報(知識)と経験が大切になります。

「食」を通して子どもたちの「生きる力」を育てていくことは、人との信頼関係や安心感、食事の準備に関わることでの満足感や達成感など、身体だけでなく心の成長にもつながります。そのためは、子どもにとって食事は楽しい時間となることがとても大切です。食事をきっかけとして、食卓が家族だんらんのひとときとなるようにぜひ心がけてみてください。

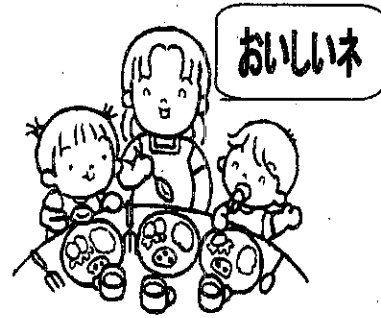


食事時間にゆとりをもとう

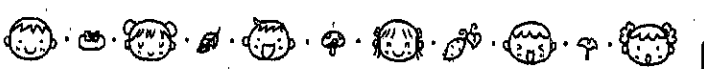


生活リズムを整えると、気持ちにもゆとりができ、味わって食べることができます

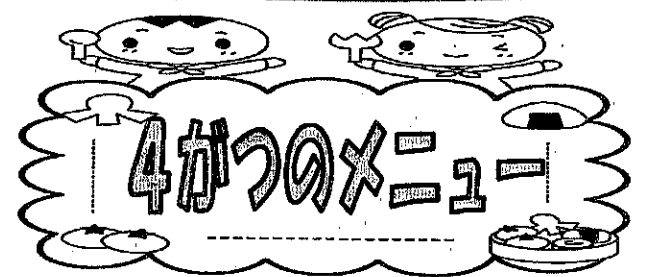
みんなで食べるとおいしいね



家族とコミュニケーションをはかりながらとる食事は、よりおいしい食事となります。



お料理っておいしいね!!



材料(4人分)と作り方

ベーコン	40g
マカロニ	20g
にんじん	40g
キャベツ	100g
玉ねぎ	100g
セロリー	20g
コンソメスープ	400g
パセリ	少々

1. マカロニは、ゆで時間を確認し、硬めにゆでておく。
2. ベーコンは、脂が気になるようなら湯通ししてもいいです。
3. 野菜類、ベーコンを煮て、柔らかくなったらマカロニも加える。
4. 仕上げにパセリのみじん切りを加える。

マカロニは、色々な形のものがありますし、お子さんと一緒に野菜を型抜きなどして作ると、いつものスープに変化がついて楽しめますよ。

