

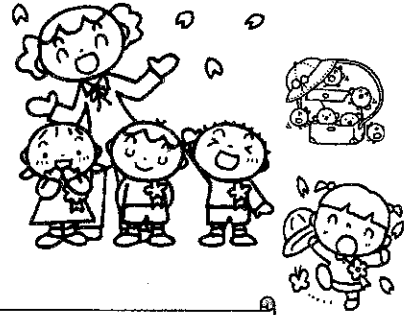
パクパクだより

2013年
4月
明照保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の日差しの中で、草木もいっせいに背伸びを始めました。新年度を迎え、新しいお友達や先生、新しいクラスへの期待と不安が入り混じっていることでしょう。入園当初は疲れを見せることもあると思います。ご家庭でしっかりと体を休め、また元気に登園できるようにご配慮ください。

パクパクだよりでは、「食」に関する情報を掲載していきますので、ご家庭での参考としてください。



食事マナーを守ろう

食事中はどうですか？

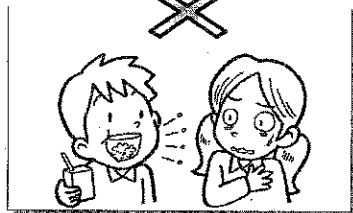
当てはまるものはありますか。
お子さんと一緒に確認してみましょう。

乳幼児期は生活習慣などの基礎が形成される大切な時期であり、この時期にきちんとしたことをしっかりと教えてあげることその後の食習慣にも大きな影響を与えるものです。

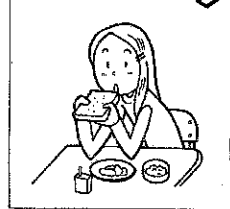
保育園では毎日給食が提供されます。お子さんが多くのお友達と楽しく、おいしく給食を食べるためには食事のマナーを守ることが大切です。

ご家庭でもお子さんに教えられているとは思いますが、教える立場である私たち大人もしっかりとした食事マナーを身につけていなければなりません。いま一度振り返り、お子さんにしっかりとしたマナーを教えてあげてください。

口に食べ物が入った
ままおしゃべりする



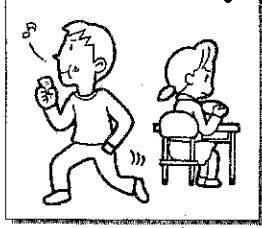
ひしをついて
食べる



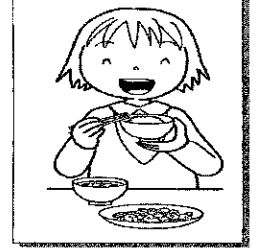
まわりの人とおしゃべりする



食事中に
席を立つ



お皿を持って
よくかんで
食べましょう。



親子で作ろう 人気メニュー！

今月は...

新じゃがの とぼろ煮

材料（4人分）と作り方

鶏ひき肉	80g
しょうが(みじん切り)	少々
じゃがいも(角切り)	280g
玉ねぎ(くし形切り)	80g
人参(乱切り)	80g
冷凍グリーンピース	20g
だし汁	適量
砂糖	4g
みりん	8g
しょうゆ	16g
炒め油	8g
片栗粉	4g

このコーナーでは、毎月の献立の中からお子さんに人気のあるメニューをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

1. グリンピースはさっと茹でておく。
2. 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を炒める。ポロポロになったら刻んだ玉ねぎ、人参、じゃがいもを加えて炒め、だし汁で煮る。
3. 人参が柔らかくなったら砂糖、みりん、しょうゆの順に調味料を加えて煮含める。
4. 片栗粉を倍量の水で溶き、全体にとろみをつけて最後にグリーンピースを散らす。