



給食室から お弁当作りのポイント

お弁当の比率は ごはん：副菜：主菜 = 3：2：1が目安です。

ごはんの量は個人差がありますが、乳児80g・幼児120gです。

「ピカピカにできた！」の気持ちを大切にするために、完食できる量がいいでしょう。

【保育園では】

※緑・黄・赤・白・黒 5色をまんべんなく取り入れる 彩りテクニックを使って※

*ごはんは食べやすいようにおにぎりにしています。

*ミニトマト、ぶどうなどの丸くてつるつとしたものは、喉に詰める危険があるのでカットしています。

(給食では0.1歳は4/1・2歳と幼児は2/1に切っています)

*おにぎりに海苔を巻くのではなく、0.1歳は細かく刻んで混ぜ込みます。

*コロコロした豆類やコーンなどはそのままではつまみにくいので、ごはんやハンバーグなどに混ぜると食べやすくなります。

5月の絵本

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

『こいのぼりこびとのおはなし』 作・絵 まついのりこ

まついのりこさんのぎょうじこびとシリーズの中のお話で、「こいのぼりこびと」こどもの日のお話です。

こいのぼり小人が、菖蒲の花の持つ、不思議な力を使って活躍する様子で、こどもの日の行事の由来などをわかりやすく教えてくれます。子どもが自分で読むにも読みやすく

シンプルな文章と、優しくてかわいらしさたっぷりの小人の絵。

絵本の大きさも小さめなので、お膝の上で子どもと一緒に読んであげて

もいいですね。伝統の季節の行事は大切にしたいですね。行事のイメージや

由来を掴むことができるのもこのシリーズの絵本の魅力です。



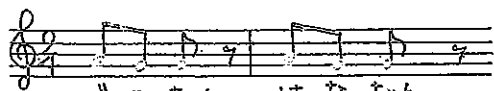
—たくさん読んであげてね—



わらべうたであそぼう

『でこちゃん はなちゃん』

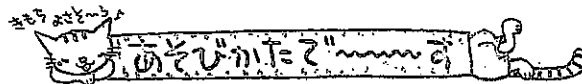
雑誌 ちいさいなかまより



でこちゃん はなちゃん



きしゃはー



① でこちゃん <small>指さおとも 2回つく</small>	② はなちゃん <small>ほなま 2回つく</small>
③ っは <small>最終の「ほなま」ほなまを甲子</small>	④ きしゃ <small>ほなまを</small>

