

＊給食室から＊

旬の食材

アスパラガス 春キャベツ たけのこ さやえんどう 玉ねぎ ふき 水菜 あじ さわら
たい イチゴ 不知火（デコポン）

季節を感じながら美味しいものを美味しいうちに

＊ おすすめレシピ 春キャベツのサラダ ＊

【材料】大人2人分

キャベツ 100g
人参 15g
コーン 10g
かつおぶし ふたつまみほど
☆酢 小さじ1
☆オリーブオイル 小さじ1
☆塩 ひとつまみ
☆淡口醤油 少々

【作り方】

①キャベツは2cm角 人参はいちょう切り ゆでてしぼっておく
②①にコーンとかつおぶしを入れる
③☆を混ぜ合わせる
④②と③を混ぜ合わせる

* かつおぶしを炒ってから混ぜ合わせると
香ばしくなり、よりおいしくなります

＊ 保育園で人気の絵本 ＊

一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります

たくさん読んであげてくださいー

《たまごのあかちゃん》

ーかんざわとしこ/ぶん やぎゅうげんいちろう/えー

白くてまあるいたまごが3つ。「たまごのなかで かくれんぼしてる あかちゃんはだあれ？ でておいでよ」
ページをめくると…ぴっぴっぴっ。でてきた でてきた！小さな可愛いにわたりのあかちゃん。「こんにちは」
今度は、小さ目のたまごが4つ。だあれかな？ よちよちかめのあかちゃんこんにちは。

小さい子どもたちにとっては「いないいないばあ」とよく似た感じなのでしょう。
たくさんのおたまごから次々に登場するあかちゃんたち。何が飛び出してくるか
わからないドキドキワクワク感がこの本の魅力です。思わず口ずさんでしまう
文とユーモラスな絵が楽しいです。優しい問いかけの繰り返しに、みんな笑顔。
保育園の子どもたちにも大人気の絵本で、あき箱や布で遊ぶと「たまごのあか
ちゃんごっこ」が始まります。かくれていて「でておいで」と言うと色々な
動物になり、中から飛び出してくる遊び楽しめます。



＊ 育児で大切なこと ＊ 1歳児

1歳になると、食事でほとんどの栄養を摂るようになってきます。この時期の食事は『食事を食べるのが楽しい！』と思えることが何よりも大切です。食べられる喜びと一緒に感じて、「おいしいね」「みんなで食べる
と楽しいね」など、積極的な声かけをしながら食べる時間を楽しむようにしましょう。

また、歯の生え揃い方や食べる力には個人差があり、形状によっても食べにくい食材があります。咀嚼、嚥下など
一人ひとりの食事の様子をしっかりとみて進めていくようにするといいですね。

一方で、自分で何でもやりたいという意欲が出てくる時期でもあります。介助用のスプーンをもう一本を用意したり
おにぎりやお芋など手で食べられるものをメニューに置いて、子どものやる気をうまく引き出すようにしていきましょう。
お父さんやお母さんと一緒に食べると、スプーンや食器など道具の使い方や、食事のマナーなどを自然と学ぶことが
できるので、食卓をみんなで囲んで食べるといいですね。1歳児は、徐々に離乳食から普通食へと移行していく大切な
時期でもあります。