

☆給食室から☆

お弁当づくりのポイント

比率は ごはん：副菜：主菜＝3：2：1です ごはんの量は、乳児80g 幼児120gが目安です

食べやすい大きさ・形 ごはんは食べやすいおにぎりがおすすめです。

お弁当ではコロコロした豆類やコーンはつまむことが難しい食材です。栄養や彩りを考えてお弁当に入りたい時は、ごはんに混ぜておにぎりにしたり、ひき肉に混ぜてハンバーグやミートボールにするといいですね。

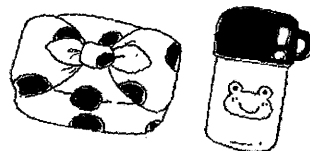
彩りテクニック 食材の色を活かして色鮮やかなお弁当を作ることができます。

5つの色（白・黒・赤・黄・緑）をまんべんなく取り入れましょう。

* 緑のおかず ブロッコリー/ほうれん草のバター炒め/ピーマンのきんぴら

* 黄のおかず さつまいものサラダ/卵焼き/かぼちゃの含め煮

* 赤のおかず 鮭/にんじんサラダ/ミニトマト/パプリカの炒め物



＊あかちゃんの絵本＊

一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

『ばいばい』 まついのりこ/作

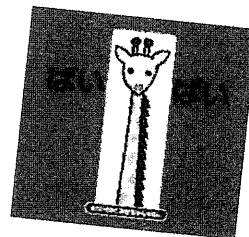
あかちゃんと絵本との出会いや読み聞かせは、ふれあいや、やりとりから始まります。あかちゃんが最初にかかわるときの言葉は「こんにちは」と「バイバイ」。「こんにちは」と頭を下げ、「ばいばい」で手を振って別れる仕草を楽しみます。手のひらサイズのカラフルで小さな絵本です。



他にこんな絵本も…

松谷みよ子あかちゃんの本 「いないいないばあ」「もうねんね」「おさじさん」 ファーストブック定番の人気の絵本
中川ひろたか/文 村上康成/絵 「あっぱっぱ」 ♪だるまさんだるまさんにらめっこしましょ 「あっぱっぱ」であそぼう
平山和子/さく 「くだもの」 果物の名前と「さあどうぞ」「おいしいね」と食べる真似であそべる絵本

たくさん読んであげてね。



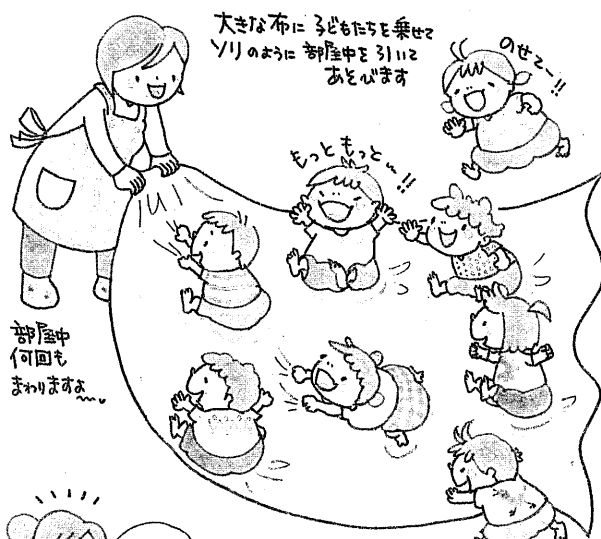
＊わらべうたであそぼう＊

『ぜんぜがのんの』

ちいさいなかま6月号より



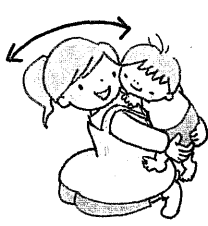
「ぜんぜがのんの」は
「千手観音」という意味だそうです!!



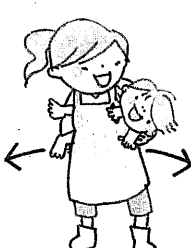
ぜんぜがのんの～



はじめは「抱きかかえ」
「うらします」



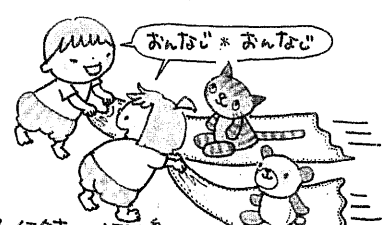
つまり立ちがどきどきになり
座っている保育士の背中に乗るときは
おんぶのように前後にゆらします



身体がしっかりしてきたら
後ろに「抱きかかえ」してゆらします



「ぜんぜ」と自分から
あそびを始めることも!!



フェイスアールに人形を乗せて…