

☆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れたい時は、ごはんに入れ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。

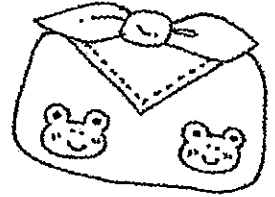
* 彩りテクニク食材の色を活かして色鮮やかなお弁当を作ることができます。

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

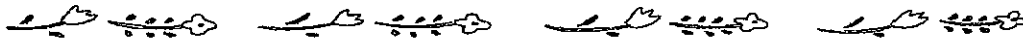
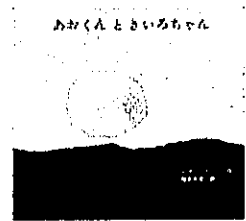


★友だちっていいな の絵本★

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

『あおくんときいろちゃん』

あおくんときいろちゃんが一番の仲良しです。ある日、あおくんはきいろちゃんと遊びたくて、あちこちさがしまわってようやく出会いました。二人は、うれしくてうれしくて抱き合って喜ぶうちに、緑色になってしまいました。いっぱい遊んで家に帰ると、あおくんの家でもきいろちゃんの家でも「うちの子じゃないよ」といわれてしまいます。二人は悲しくて泣いて泣いて全部涙になってしまいました。すると青い涙はあおくんに、黄色い涙はきいろちゃんに戻りました。丸くちぎっただけの色紙が本当の子どものように生きて動いて見えます。形のおもしろさ、色の美しさがお話の中に十分に生かされています。



他にこんな絵本も…

「999ひきのきょうだい」木村 研/作 村上康成/絵

「ふたりはともだち」アーノルド・ローベル/作 三木 卓/訳

「おいしいのぼうけん」ふるたたるひ・たばたせいいち/作

「ねずみくんのチョッキ」なかえよしを/作 上野紀子/絵

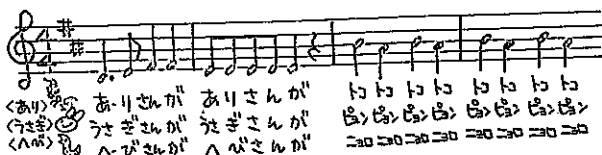
—たくさん読んであげてね—



わらべうたであそぼう 『山のぼり』



「山のぼり」 作詞・作曲 不詳



① 『ありさんがありさんか』

人さし指でうさぎのキの平をつつ

② 『わわわわわわわわわわ』

人さし指と中指を交互に動かして遊ぶ

③ 『やまのぼり』

耳の横から頭のてっぺんまでしるぼり

④ 『トン』

頭のてっぺんににぎりこぶしをみく

うさぎ

へび

人さし指と中指で大きく遊ぶ

人さし指と中指でなぞる

ねこ

頭のてっぺんが山の頂上だよ

ねこ

人さし指と中指で遊ぶ

グーと軽〜くたたく