



みんな大きくなったね!!

春の暖かな日も多くなり、子ども達も活発に動いていて、よく食べています!!

もう少しで卒園して子ども園に行く子たちは、グッピーの給食おいしかったかな?

4月から考えると、すずめぐみさんは自分でスプーンを持って食べれるようになっていたり、めじろぐみさんはお皿やお椀を上手に持って食べるようになっていて成長したことを嬉しく感じます。

くいなぐみさんは、お箸に移行する子も増えてきたので、見守っていきたいです。

つばめぐみさんは、食べれる量を把握できるようになり、片付けも自分たちでしています。

みんな大きくなってきているなど実感している日々です。

今回は、お野菜食べよ♡、カンタン!副菜レシピと子ども達のほっこりキッチンを紹介したいと思います。

お野菜食べよ♡

お母さん、お父さん、日々のご飯作りお疲れ様です!

家庭でのお野菜の進み具合はいかがですか?

子どもの野菜の摂取目標量は、1日1~2歳180g/3~5歳240gだそうです。

給食では、一日の45%ぐらいのお野菜を提供していますが、野菜を食べ慣れていないととても残食が多くなり、子ども達の健康が心配になります。

スープに入れてみたり、野菜炒めにしたり、意外と白和えはよく食べてくれますよ!

かぼちゃや人参は、甘みがあるのでマッシュにしてマヨネーズなどで和えるだけでも素敵な一品になります。

お家でもぜひチャレンジしてみてくださいネ!☆

子ども達のほっこりキッチン

・くいなぐみのKちゃんが誕生会のケーキの時に、「明日もケーキだといいな〜」と言っていたそうです。好きなものが食べれるって幸せですね。

・つばめぐみのT君、おやつがジュシーおにぎりの時に「三枚肉が入っているでしょ?」と聞いて来たので、よく観察して食べているんだなと感心しました。

・つばめぐみのHちゃんが私たちに向かって、「今日の給食はなあに?」と聞いて来たので、伝えると、「Hは、沖縄そばがよかったなあ〜」と言って自分の食べたい物を言えるって素敵だと思いました。

☆カンタン!副菜レシピ☆

・子ども達がよく食べる白和えを紹介したいと思います!簡単なので、ぜひ親子でクッキングに挑戦してみてくださいね!

材料 (大人3人分)

- ・小松菜 90g
- ・人参 30g
- ・コーン 13g
- ・絹ごし豆腐 半丁 (125g)
- ・味噌 10g
- ・砂糖 3g

作り方

1. 小松菜は、みじん切り、人参はシリシリして、少し食感があるぐらいに茹でます。コーンも茹でます。水分を切るとべちゃべちゃになりにくいです。
2. ボウルに絹ごし豆腐と調味料を混ぜ合わせて、茹でた野菜を絡めて完成です!



胡麻ドレッシングでやってもおいしいですよ~!!☆

