



🌱 菜園通信 🌱

もも組さんのプチトマトも大きくなり収穫できました！ひまわり組も毎日水やり当番を頑張る収穫を楽しんでいます。



さくら組さんのお手伝いクッキングは、包丁にチャレンジ！ 包丁を使う前にみんなで話をし、約束を決めてから始めました。お当番でする時にも始めに約束を確認し トン トン きゅうり切りを体験しているところです。切ったきゅうりは、調理師の先生にバトンタッチして調理してもらい給食で美味しくいただいています。

ウーヘン  
緊張するよ



一人で持って切れるようになってきました。(^^)/



しっかり噛もう

食べ物をよく噛むことは、生きていくうえでとても大切。子どもたちは離乳食の段階を踏んで、噛むことを習得していきます。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て消化吸収を助けたり、虫歯や肥満の予防、脳を刺激して活性化したりと、いいこと尽くし。野菜やきのこ、海藻など歯ごたえのある物を食事に取り入れましょう。煮物など軟らかい物は大きめに切ると、前歯で噛み切り奥歯で噛む習慣がつかます。

今月のおすすめメニュー

「キャベツとしらすのサラダ」

材料：キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し・マヨネーズ

作り方

- ① 野菜を干切りにしゆでる。
- ② ①にしらす干しを入れマヨネーズで和え完成。

作り方は簡単！わかめなど海藻も入れてより歯ごたえを感じられるようにしても良いですね。味付けもマヨネーズだけでなく唐辛子を入れ大人味にしてみたりごまドレッシングでもアレンジいろいろ楽しんでみてね



お箸やスプーンの練習中

4歳児のひまわり組は、お箸を使いはじめている子もいて、「こうかなあ」と正しい持ち方を教えてもらいながら食べています。2歳児のゆり組も食べるのが上手になってきてスプーンの持ち方もステップアップ！ただいま3点持ちを練習中。上手く持て褒めてもらおうとニッコリのお友達です。

