



いよいよ、今年度もあとわずか。

この一年で大きく成長した子ども達の姿を嬉しく、
頼もしく感じているこの頃です。一年間に身長や体重
はどれくらい成長したでしょうか？ 一年間のご家庭
での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



3色の食材をバランスよく食べよう

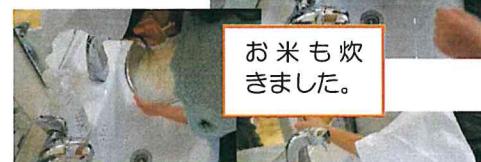
食べ物は栄養や働きにより、黄・赤・緑でグループ分け
をすることができます。黄は、主に「主食」で、ごはん・
パン・麺類などの糖質です。元気に遊んだり走ったり重
い物を持ち上げたりする強い力を作ります。赤は主に
「主菜」で、肉・魚・大豆・卵などのたんぱく質です。
しっかりした体を作ります。緑は「副菜」で、野菜・き
のこ・海藻・果物など。ビタミン、ミネラル、食物繊維
などを含み、病気から体を守ってくれます。バランスよ
くとることで、元気に過ごすことができます。



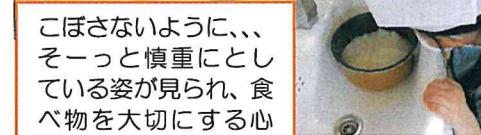
クッキングを
したよ～

さくら組さんが、カレーライスを作りました。お米を研いで炊飯器で炊いたり、じゃが芋やにんじん・たまねぎを包丁で切ったりして自分たちで作って食べる体験をしました。いつもは作ってもらったのを食べていたのが、自分たちが作ることで、いろいろな気づきや経験ができました。

水を入れたボウルに手を入れると「冷たい！」思わず出していた言葉。いつもしてくれていることに感謝



お米も炊きました。



こぼさないように、、、そーっと慎重にとし
てている姿が見られ、食
べ物を大切にする心
が感じられました。



包丁も使って野菜
をきりました！
ちょっと硬かった



材料を入れ、様子
をうかがってい
ます。まだかなあ
早く食べたいな



今月のおすすめメニュー 2月27日の「野菜コーンスープ」

材料：じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・水・クリームコーン缶・豆乳・鶏がらスープの素・塩

作り方：①じゃが芋・玉ねぎ・にんじんを食べやすく切って、水・鶏ガラスープの素を入れ煮る
②野菜が柔らかくなったらクリームコーンと豆乳を加え、塩を入れ味を調える。

簡単に作れ、体があったまるメニューです。ホウレン草や白菜など野菜を増やし具たくさんの中華スープにするのもお勧めですよ。

おかわりもしたよ～
5合炊いたご飯もスッキリ食べて、追加
のおかわりをもらうほど美味しいただ
きました(^^♪

