



もうすぐ春ですね。この一年間を振り返ると、色によって好きなもの苦手なものが出てきたり、色々な食材にも慣れてきて食べられなかったものが食べられるようになってきています。苦手なものを食べたら「みどりのお野菜食べたから腕のパワーが強くなってきているよー」なんて声をかけると、もっと食べてくれる素直なところがとてもかわいいです。
楽しく食事をする事は、食べる意欲につながります。食事を通じてたくさんの力が育つのですね。

園のおやつレシピ紹介



ごはんピザのレシピ



材料

- ・ ご飯 お茶碗 1.5 杯
- ・ ケチャップ 大さじ 3
- ・ ハム 3 枚
- ・ ピーマン 1/2 こ
- ・ 玉ねぎ 1/6
- ・ とろけるチーズ 大さじ 3
- ・ 油 大さじ 1

作り方

- ①ハムを 5mm幅、ピーマン玉ねぎを薄くスライスする
- ②熱したフライパンに油をひき、ご飯を薄く広げて焼き目かついたらひっくり返す
- ③表面にケチャップ、具材、チーズの順にのせ蓋をして弱火で熱します
- ④チーズが溶け、火が通ったら出来上がり！

おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけて旬のブロッコリーは、癖がなく、ビタミン C,E, β - カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質と合わせれば、抵抗力アップにもつながります。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

もも組

離乳食&ミルクだったもも組さんも、気持ちはすっかりお兄ちゃんお姉ちゃんのように。好き嫌いも出てきましたが、フツと食べる気分になったり、大きいクラスのお友だちのまねをして食べられるものも増えてきました。

いちご組

お盆を使って給食を食べるようになり、食べてからもさくらんぼ組さんの真似して持って食器をかたずける姿も見られるようになりました。

さくらんぼ組

つつい手軽に食べようと、手づかみ食になってしまっていました。進級に向けて意識して食具を使うことを頑張っています。仲間意識もあり、お友だちとおしゃべりしながら食べるのがとても楽しそうです！