



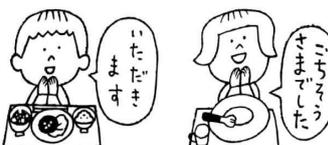
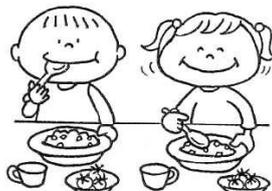
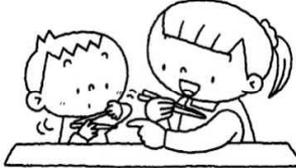
2021年度



# 1年をふり返って…



1年をふり返って、できたことに○、できなかったことには×をつけてみましょう!

<input type="checkbox"/> 朝ご飯を毎日食べてきましたか? 	<input type="checkbox"/> 食事の前に、しっかり手を洗いましたか? 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとできましたか? 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせずにごはんを食べられましたか? 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で、食事を食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> マナーを守って、友達と楽しく食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> 箸、スプーン、フォークを正しく使うことができましたか? 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べることができましたか? 

保育園  
メニュー

## 大根とわかめのサラダ

【材料】・大根 300g ・乾燥わかめ 5g ・ツナ缶 1缶  
☆めんつゆ 大さじ1 ☆ポン酢 大さじ1 ☆鶏ガラ 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①大根は皮をむいて千切りにし、塩小さじ1/2(分量外)でもみ、5分程度おく。乾燥わかめは水で戻しておく。
- ②ボウルに水気をきった①、ツナ缶(油ごと)、☆の調味料を入れ、よく混ぜ合わせたら完成♪

\*お好みでごま油、生姜、黒こしょうを加えてもOK!



今が旬の

## ブロッコリー



ブロッコリーはお店で1年中売られていますが、2~3月に収穫の最盛期を迎え、栄養価が高くなります。ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維が豊富に含まれ、体内の解毒酵素や抗酸化酵素の生成を促進し、解毒力や抗酸化力を高めるとされるスルフォラファンも含まれています。お店でブロッコリーを選ぶときは、中央がこんもりしていて濃い緑色のもの、つぼみが小さくしまっているものを探してみてください。調理の際は、茹で時間を短くし、水にはさらさず、ザルにあげて冷ますようにしてください。和える、炒める、焼くなど様々な調理法が可能なので、ぜひ食事に取り入れてみてください!

## 家族でごはんを食べよう🍱

最近、家族で食事をするのが減ってきて、1人で食事をする「孤食」や同じ食卓にいても別のものを食べる「個食」が増えています。家族で食卓を囲んで、食事を摂りながらコミュニケーションを図ることは食育の原点とされており、子どもは家族と一緒に食事を摂ることで、食事の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得することができます。共働きの家庭が増え、なかなか家族で食事をする時間がとれない家庭も多いと思いますが、夕食は一緒に食べるようにする、週末など休みの日は皆で食事をするなど、少しでも子どもと食事する時間作り、その日の出来事や料理について話しながら、楽しい食事の時間を過ごせたらいいですね。

