

ご入園・ご進級おめでとうございます！！

新年度が始まりました。今年度も子どもたちが喜んでくれる食事作りや、
楽しんで行えるような食育活動をしていきたいと思ひます。
1年間、宜しくお願いします。

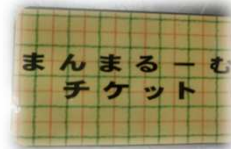


クッキングが変わります！

いままでの以上児さんでのクッキングのやり方を見直し、今年度のクッキングを少し違った形で行いたいと思ひます。

4月のよもぎ団子づくりでは、「おだんごやさん」と形を変えてまんまる一むで行い、食べたい子どもだけに「まんまる一むチケット」を配り、当日に食べに来てもらう。という形で行いたいと考えてます。

まだコロナ禍の中でクッキングを行うことは難しいこともたくさんありますが、これから先のクッキングを子ども達皆に楽しんでもらえるように今年度は考えながら行っていきたいと思ひます。



はと・ほし・つき組の 保護者の方へのお願い



子どもたちが自分のタイミングで水分補給ができるように毎日水筒を持参していただきます。

※中身は**お茶か麦茶**をお願いします。

※水は**冷たくなりすぎて体調を崩すことがあるので入れすぎに注意してください。**

※スポーツドリンクは糖分が多いので入れないでください。(スポーツドリンク500mlで角砂糖約10個分)

園では熱中症対策で5月ごろから2倍に薄めたポカリスエットを飲んでます。

※暑くなる季節になってきました。子どもさんによって飲む量が違うので、**各家庭で量は調節をお願いします。**

(水筒について)

・お散歩のときなどにも持って行きますので、**肩から下げられるひも付きの水筒**をお願いします。

※水筒には**名前**の記入をお願いします。

※茶渋がつくので、一週間に一回など定期的にハイターでの消毒をお願いします。

※1歳未満の乳児に、はちみつと黒砂糖を与えないでください！！

数年前、都内において、はちみつの摂取が原因と推定される乳児ボツリヌス症における死亡事故事例がありました。乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特有の疾病で、経口的に摂取されたボツリヌス菌の芽胞が腸管内で発芽・増殖し、その際に生産される毒素により発症します。

※黒砂糖にもはちみつ同様、乳児ボツリヌス症発症の危険性があります。

(東京都福祉保健局・子どもの栄養2018年11月号参照文)



☀️ しっかり食べよう！朝ごはん！

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう！

今年度は朝ごはんをテーマに様々なことをご紹介します。と思っています。

★しらすトースト★

(材料)

- ・食パン 1枚
- ・しらす干し 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 好きなだけ
- ・青のりやねぎ 適量

(作り方)

①しらす・チーズ・青のりを食パンの上のにせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。(マヨネーズを塗っても美味しいです)

