

4つのお皿のお弁当 以上児



前々日と前日、たんぼぼ・ばら・ちゅーりっぷのたまごグループに分かれて、4つの色のグループ(赤・緑・黄・白)にはどんな食べ物が入るのか、またどんな働きをするのかをお話しました。

当日もまたたまごグループで順に、クイズ形式でおさらいしました。等身大パネルを使い身体に入った食べ物は骨や筋肉になるよ等と話すとともに興味を持って聞いていました。

お部屋でその日のおかずを実際に4つのお皿のシートの上のせて、仲間分けしました。

食材の色に惑わされず、よく理解できているようです。お弁当箱に詰め、第二園庭でシートを広げ食べました。

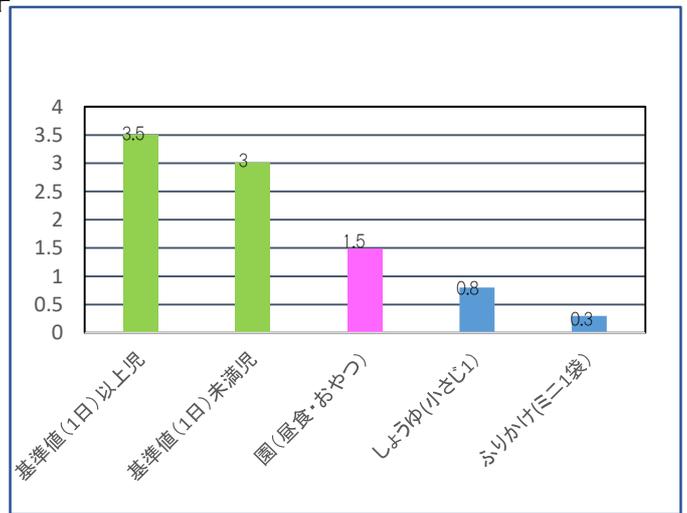


お家でも、お家の方が作った食事を4つの色にこだわらず、お弁当箱に詰めてみるのも楽しいと思います。いつも食べないおかずを食べてくれる機会になるかもしれません。

塩分の摂り過ぎに注意！

幼児期は味覚を育てるのに大切な時期です。塩分の摂りすぎには注意！厚生労働省発表の【日本人の食事摂取基準(2020年)】では、**3～5歳児の1日の塩分相当量は3.5g以下、1～2歳児は3g**です。園での基準値は1.5g(昼食とおやつ)です。食塩の摂り過ぎると、小・中学生で高血圧・糖尿病を発症する恐れもあります。

乳幼児の頃から、調味料に頼ることなく素材が持つ本来の「旨味」を味わうことが大切です。園でもいりこやかっお節などでだしをきかせ、薄味に努力しています。ご家庭でもご協力をお願いします。



簡単朝ごはん

【材料】

サンドイッチ用食6枚
シュウマイなど 6個

↑その他前日残りのカレー・ポテトサラダなど中身はアレンジ出来ます

【作り方】

- ①食パンはサンドイッチ用がオススメです 食パンの中央に焼売を置く
- ②1個ずつラップで包みお皿に並べる ③600Wで1分10～20秒レンジにかける ※6個の場合です



出来上がり！！

- ◎レンジから取り出した肉まんは熱々です！火傷に注意してください。
- ◎一旦ラップから外すと表面が乾燥しやすいので、食べる直前にラップを外す事をオススメします。
- ◎時間が経って冷めた時もラップのまま温めると柔らかくなります♡