

## もも組移行の様子

3月7日から移行が始まりもも組が以上児の部屋、つき組がもも組の部屋で過ごしています。廊下のベンチに座って名前が呼ばれた人から部屋の中に入ります。今までお部屋でトレーにのせてご飯を運ぶ練習をしていましたので、広くなった以上児の部屋でもトレーをしっかりと持ち机まで上手に運んでいます。座る場所も決まっているので最初は戸惑う事もありましたが今はとてもスムーズにご飯の時間を過ごせています。



## つき組移行の様子

つき組は小学生になる準備としてお昼ご飯時にお茶の代わりにパックの牛乳になりました。飲み終えたらパックをたたむ練習をしています。机に貼られたシールの番号順に食事を取りに行き決まった席に座ります。みんな揃って『いただきます』をします。

小学校の食事の時間に合わせて食べ始めから20分で食べれるように子どもたちも、コロナという事もあり食事中黙食する事ができていました。



### 抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。柔らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

### 簡単朝ごはん

#### 【バナナオムレツトースト】



【材料】大人2人・子ども2人

食パン	4枚	卵	2個
ロースハム	2枚	油・塩・こしょう	少々
バナナ	1本	パセリ	少々
チーズ	40g		

#### 【作り方】

- ①ロースハム、バナナ、チーズは1cmぐらいの大きさに切り、溶き卵に混ぜる
- ②油を熱したフライパンで①を炒め、塩・こしょうで味を整える
- ③食パンに②をのせ、オーブントースターで焼く
- ④パセリのみじん切りを散らす

★チーズはとろけるチーズでも大丈夫です