



給食だより

イートンちどり保育園
2024年 5月

入園してひと月が過ぎ、園生活にも慣れてきた様子ですが、環境が変わると疲れやすくなります。食欲がないときでも水分だけは充分にとるようにしましょう。

食が進まない時は、消化の良いお粥やうどんなどが食べやすいです。

5月は、大型連休があります。連休明けは、体調を崩さないように早めの就寝を心がけて疲れがとれるようにゆっくり身体を休めるようにしましょう。



手づかみ食べを しっかりさせましょう

10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったものなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

クラスに給食の様子を見に行くと、スプーンやお箸を上手に使い、大きな口を開けて食べる姿や、ピカピカになった食器をみせてくれます。

きゅうしょくのせんせい
みてみて！
おやさいたべられるよ！

ぜんぶたべたよ！
おいしかったよ！

おちゃわん
ピカピカだよ！

フルーツゼリー(4人分)

(材料)

粉寒天	2 g
水	320 g
砂糖	20 g
みかん缶詰	お好みのフルーツで
パイナップル缶詰	

(作り方)

- ① 粉寒天と水を鍋に入れ、火にかけよく煮溶かす。
- ② 寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かす。
- ③ 火を止め、水で濡らした容器に流し入れフルーツを入れて冷蔵庫で冷やし固める。

※水を牛乳や豆乳に変えても美味しく作れます。