

みみちゃん通信 NO.3 岐聖大ふぞく幼稚園 発行

アジサイのきれいな季節がやってきました。幼稚園の花壇のアジサイも園庭の拡張工事に伴い、西側用水沿いの花壇に移植をしました。アジサイの花は色の変化が不思議で、雨の中で美しく咲き誇る様子はまさしく梅雨期のシンボルのようです。雨が多くなると室内で過ごす機会も増えますが、雨上がりには長靴を履いて外へ飛び出してみましょ。かえる、おたまじゃくし、かたつむり、ザリガニなどの生き物に会えたら、じっくり観察してみるのもおもしろいですよ。この時期ならではの過ごし方をお子さんと一緒に見つけてください。



第1回 簡単クッキング教室では・・・

6月7日(月)に行いましたクッキング教室には28組の親子さんにご参加いただきました。粘土遊びのようにこねて丸めて作った「豆腐白玉」ちょっと包丁は難しかったけれど簡単で美味しかった「栄養満点!じゃこのお焼き」。エプロン姿もなかなか決まってみな可愛かったですよ。まだ茹でたり、焼いたりしていないのに口に運んでしまったりするなど、小さいお友達のいろんな姿が見られてとっても楽しい時間を過ごすことができました。

子どもの成長は著しく、3食では栄養が十分に補う事ができないため、間食=おやつという形で食事を補います。間食を食事の一つと考え、果物や乳製品・芋類などカルシウムやタンパク質・ビタミンをたくさん含む食品を用いることが大切です。今回のような手作りおやつをご家庭でもぜひお試しくださいと思います。

黄・赤・緑の3つの色を食べよう!

黄...ごはん、パン、めん類などの主食で炭水化物を含む食品

赤...肉、魚、卵などの主菜でタンパク質を含む食品

緑...野菜、果物などの副菜でビタミン、ミネラルを多く含む食品

メニュー全体を見ても3色がそろっていると見た目も栄養バランスもよい食事になります。毎日の献立を考える際にも、ぜひ意識してみてください。

「いただきます」と「ごちそうさま」

何気なく言っている食事のあいさつですが

「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます」の省略形で食べ物への感謝であり、

「ごちそうさま」は食べ物を作ってくれた人、運んでくれた人、料理してくれた人への感謝の意味だそうです。そんな気持ちを込めながら、食事の初めと終わりに小さな手を合わせることができたら食育にもつながるのではないかと思います。



<おしらせ>



*6月28日(月)のみみちゃんクラブでは梅っこ座のパネルシアターをみんなで楽しみます。わくわくドキドキ...今年はどうな内容かな?お子さんにも参加してもらおう場面がきっとありますよ。

*6月末に完成予定の園庭が全面芝生になります。養生中は残念ながら入ることができません。そのため今年の夏祭りは、大学の中庭と学生食堂で行うことになりました。高校生のエイサーやかっぱの会の火舞、園児達の盆踊りとプログラム満載です。