



食育だより



進学・進級まで残り3か月！

出来ていたこと・これから頑張るぞ！なことを確認してみよう！



新年を迎え、今年の抱負は何にしようかな？
といった、次への挑戦に期待が膨らむ時期になりましたね♡3か月後には、子ども達は進学・進級を迎えます。残りの3か月間で、出来るようになった&成長したことの確認や、次へのステップアップを目指してみましょう！2歳児さんは、スプーンの鉛筆持ちが安定してきたら、ぜひお箸を使い始めてみることに挑戦してみましょう！以上児さんは、ご飯の量が100gよりも少なすぎたり、多すぎたりしていないか確認してみましょう！他にも、左のチェックシートを見て、出来ている事・これから頑張るを確認してみましょう！

うんち、毎日できていますか？

2～4歳は便秘になりやすいと言われています。排便回数が週に2回以下で、排便困難な場合は便秘の可能性が高いです。便秘になるとイライラしたり、食欲が落ちたり、腹痛になったりします。下記の3つのポイントを押さえて腸の働きを活発にし、便秘解消&予防しましょう！

①朝ご飯を食べよう！

胃に食物が入ると、大腸が動き出します。朝ご飯を食べて腸にエンジンをかけよう！

②おもいっきり体を動かそう！

体を動かして、大腸を動かそう！外遊びは運動量も多くオススメです！

③水分・食物繊維を摂ろう！

便の量は、食物繊維の量で決まります！積極的に水分や食物繊維を多く含む食材(ごぼう・南瓜・切り干し大根・納豆など)を食べるように意識しましょう！

すき焼き風煮

冬に食べたい給食レシピを紹介♪野菜がもりもり摂れてる&簡単&ご飯にあうの三拍子がそろってます♡

【材料(調味料は大人ひとり分)】

豚肩ロース・白菜・人参・えのき・長葱・焼き豆腐
糸こんにゃく・油(適量)・醤油(大さじ 1)・砂糖(小さじ 1)

【作り方】

- ① 人参は短冊切り、他は食べやすい大きさにザクザク切る。
- ② 醤油と砂糖を計量し、混ぜておく。
- ③ 鍋に油を熱して、お肉を炒める。
- ④ お肉にだいたい火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤ 肉に味が絡まったら、他の材料をすべて入れ、ひたすら水を入れ、やわらかくなるまで煮込んで完成！

