



# 給食だより

令和4年1月4日 松島さくら保育園

新しい年を迎えて、子どもたちの心の中にも期する願いや目標があるのではないかと思います。給食室でも子どもたちのために、食生活の面からサポートできたらと思っています。本年も宜しくお願い致します。



## ★さつまいのガレット

<材料> 作りやすい分量

- 角切りチーズ・・・60g
- さつまいも・・・1本
- ホットケーキ粉・・・100g
- 無塩バター・・・40g
- 牛乳・・・40cc
- 卵・・・1個

1. 溶かした無塩バターに牛乳と卵を加えて混ぜる。
2. ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
3. 鉄板に生地を流し込む(1cm位の厚さ)。さつまいもとチーズを上から散らす。
4. 180℃のオーブンで20分焼く。
5. 冷めてからスティック状にカットする。



## 食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

給食では1月7日に七草がゆを提供します。



★給食時に箸の持ち方や食事のマナーについての指導を行っています。ご家庭でも意識してみてください。