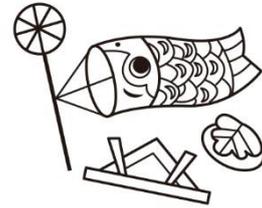




園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



ぱんだ組ときりん組で作りました!

楽しく簡単☆手打ちうどん

材料 (1人分)

- 薄力小麦粉 100 g
- 塩 小さじの半分
- 水 60 c c



つくりかた

- ① 塩と小麦粉と水を混ぜてこねる。(ビニール袋に入れて混ぜてもいい)
まとまったらラップに包んで10分ほど生地を休ませる。
- ② きれいにした机に小麦粉(打ち粉)をまぶして、生地をめん棒で2ミリくらいに伸ばす。
好きなクッキー型を使って型を抜く。
- ③ 沸騰したお湯にくっつかないように混ぜながら15分ほど茹でる。
冷水でぬめりを取る。
- ④ あとはお好みのうどんつゆで煮込んで完成。
こども園ではポトフスープに入れました。