

# 食育だより

H28年9月  
赤前保育園  
さくらんぼ分園 給食室

## 畑でとれた野菜おいしかったね

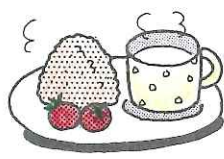
- 5月にみんなで植えた野菜が収穫できました。  
ラディッシュは甘くて、ほとんど辛みがなく、おかわりしてたくさん食べましたね。
- なす・ピーマンは天ぷらにしたり、バーベキューで焼いて食べました。  
トマトは、チーズ入りメンチカツにしておいしくいただきました。  
やっぱり自分で育てた野菜に愛着がわいたようで、ほとんど残さずに食べられて良かったですね。



## 運動会で力を出せるよう、しっかり朝ごはん！

### 朝、超忙しい人も何か少しでも食べましょう

冷凍おにぎり  
ホットミルク  
プチトマト  
または季節の果物



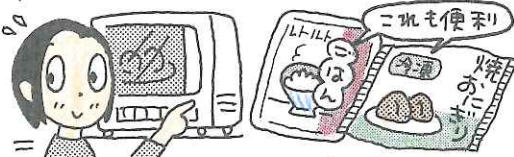
納豆ごはんまたは鮭ごはん  
インスタントみそ汁またはスープ



海藻や野菜の  
入っているものが  
おすすめ



魚フレークや  
鮭缶を使えば  
便利

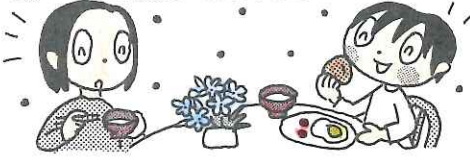


### 朝食は1日のエネルギー源!!

つくる習慣がついたら



食べる習慣ができれば



### 手づくりへステップアップしてみましょ!!

## おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。