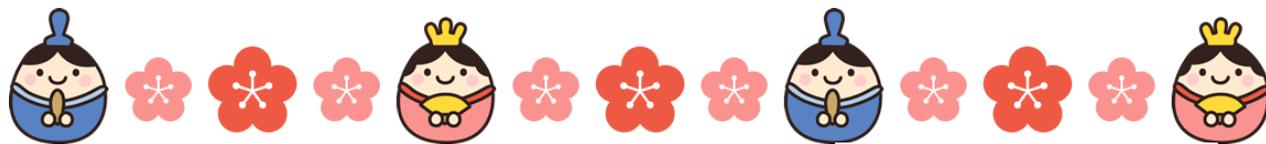


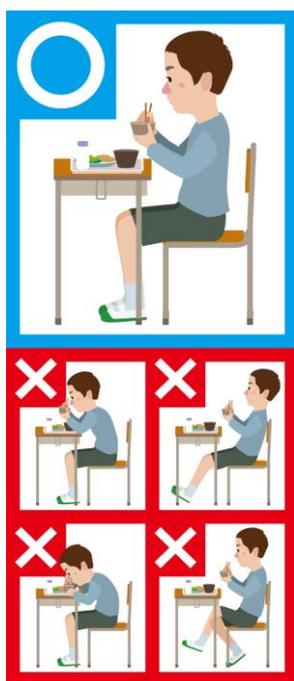
日に日にあたたかい日が増え、寒さが和らぐ中で、ご進級・ご卒園までもう少しとなりました。食を通して、お子さんたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。3月の行事食はひなまつりに合わせてちらし寿司を提供いたします。また、さくら組さんからリクエストをもらったメニューもたくさん提供いたします。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



正しい姿勢で食べましょう



乳幼児期の食生活は、これからの食生活の基盤になります。そのため、正しい姿勢や食事のマナーなど、基本を就学前に身につけておくことが大切です。食べる時の正しい姿勢について、ポイントがありますので、ぜひご家庭でも参考にしてみてください。



★★ポイント★★

- ①背筋を伸ばす・・・食道がまっすぐになりスムーズに食べ物が入っていきます。
- ②椅子によりかからない・・・良い姿勢で食べるために、よりかからないようにしましょう。
- ③机と身体の間は、げんこつ1つ分あける・・・空間がありすぎてもなさすぎても上手に食べることができません。自分の手をグーにしたくらいがちょうど良いと考えます。
- ④足をぶらぶらさせない・・・足が床についた状態なら、背筋も伸びて良い姿勢を保てます。ただ、机といすが体に合っていないと、足がぶらぶらしたり体が曲がってしまうので、きちんとお子さんにあっているか確認してください。

※食器を持って、肘をつかないようにして食べましょう！！



おしらせ

- 今月のお弁当の日は24日(火)と28日(土)です。お弁当の用意をよろしくお願いいたします。
- 今月は世界の料理、日本全国おいしいごはんはお休みです

【あと一品欲しいときに♡簡単レシピ】

- 春キャベツとベーコンかしらす、にんにくをオリーブ油でさっと炒めてペペロンチーノ風
- フライパンに油を熱し、にんにく、タイ、アサリ、ミニトマト、玉ねぎを蒸し焼きにしてアクアパッツァ
- 新じゃがを皮ごとよく洗ってレンジで加熱し、バターと醤油で炒めて
- グラスにいちごとヨーグルトとグラノーラを重ねてはちみつを垂らしてパフェ風デザート♪