

立夏も過ぎ、暦の上では夏になりました。少しずつ気温も高くなり、熱中症の危険が高まっています。外で遊ぶ子ども達はみんな、汗びっしょり、真っ赤な顔をして麦茶を飲んでいます。真夏ほどの暑さが無い為、気が付かないうちに脱水症状をおこす危険もあります。子ども達だけでなく、大人も気をつけていきたいですね。

◎マナーを守って楽しいお食事をしよう

お食事の時を楽しくすごせていますか？

食事をする際、一緒に過ごす家族、友人、その空間を共に過ごす人が心地よく

過ごすには、みんながマナーを守る事が大切となります。

だからといって、あまり口うるさく言いすぎるとは、食事の時間が楽しくなくなってしまいます。

難しい事ではありますが、少しずつ伝えていきたいですね。また、そんな時、大人も

気にしてみましょ。私たち大人も、正しい姿勢でお食事をとれているでしょうか？

子どもたちは私たちの姿を見て模倣し、成長していきます。

例えばご飯を口に入れたまま喋らない、肘をつかない、

食器をガチャガチャと音を立てない、食事をする際は被り物を取る、等。

細かく挙げるときりはありませんが・・・

みんなでルールを守り、楽しいお食事にしましょう！

・食事の正しい姿勢って？

☆背筋をのばす

→見た目がきれいなだけでなく、消化吸収をスムーズにしてくれるとも。

☆足が床に付くように

→体が安定し、噛む力が育ちます。足がぶらぶらしてしまうようなら、足置き台を

おきましょう。分厚い本を重ねるなどで調整もできます。

他にも、肘をつかない、なども挙げられますが、それは椅子と机の距離が子ども

に合っていない可能性もあります。クッションなどを敷いて、調整してあげましょ。

クッキング

めばえ

12日(水) グリンピースの観察をしよう(切干大根の洋風煮になります)

21日(金) アスパラの観察をしよう(アスパラのソテーになります)

26日(水) 粉ふき芋を作ろう！

つぼみ・みのり

5日(水) ツナサラダを作ろう！

11日(火) ズッキーニのマリネを作ろう！

13日(木) 胡瓜の酢の物を作ろう！

20日(木) みそ汁を作ろう！

☆簡単おいしい！おからチーズドーナツ☆

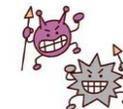
材料

・ホットケーキミックス	一袋(200g)
・おから	50g
・牛乳	50g
・粉チーズ	30g
・揚げ油	適量

作り方

- ・ホットケーキミックス、おから、チーズを混ぜる
 - ・牛乳を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
 - ・小さく丸めて、170℃位の油で揚げる
- *時々転がすと、全体がきつね色に仕上がります

このおやつは26日(水)のおやつで登場します。
ご家庭でも作ってみて下さいね☆



*食中毒の危険が高まってきました。
衛生に注意し、クッキングを行っていきます。