

御入園・御進級おめでとうございます。

今年後も給食だよりを発行していきますので、ぜひ読んでみてくださいね！

☆1人食べになっていませんか？☆

食卓を囲んで一緒に食事することで、大切なコミュニケーションの場になります！

- ・偏食やお箸の持ち方など、様子を見てあげたりしましょう。
 - ・人と一緒に会話をしながら食べることで、消化・吸収能力も最大限に発揮されます。
 - ・食事をしながら会話することで、食事が楽しいものになります。
- 食べることの楽しさを知って、食事を楽しみましょう！！



子どもの朝食の食欲

親と一緒に食べると、良く食べる！！というデータが出ています。

	よく食べる	普通	あまり食べない
両親と食べる	17.1%	62.9%	20%
子どもだけで食べる	14.7%	56.5%	28.8%

♪今月のレシピ♪

ギョーザ (4人分)

材料

- ・ギョーザの皮・・・16枚
- ・豚肉（挽肉）・・・200g
- ・ニラ・・・・・・・・・・1/2束
- ・キャベツ・・・・・・・・1/4個
- ・生姜・にんにく・・・お好みで
- ・醤油・酢・・・・・・・・少量

作り方

- ①豚肉（挽肉）と野菜を合わせて具を作ります。
- ②皮に具をのせて包みます。
- ③フライパンで焼いたら完成です。



きなこおにぎり (4人分)

材料

- ・ご飯・・・・・・・・・・1.5合
- ・きなこ・・・・・・・・・・20g
- ・砂糖・・・・・・・・・・8g
- ・塩・・・・・・・・・・4g

作り方

- ①好きな形におにぎりを握ります。
- ②きなこ砂糖と塩を合わせて、おにぎりにつけたら完成です。



♪今回のメニューは、子どもたちも一緒に作れるので、ぜひ一緒に作って、食事の時間をもっと楽しんでみてくださいね♪