



令和6年1月1日
井堀保育園

先日、小学校の給食の先生の話聞く機会がありました。

その時に話していたのは、「小学校に入学するまでに、出来るようになって欲しいこと」というテーマでした。

小学校は、保育園と違って年齢ごとに食材の大きさを変えたり、果物の皮を取ったりが難しいので、学年に関係なく同じものが提供されます。

そこで、入学した時に困らないように、日頃から自分で出来るようになって欲しいとの事でした。

いくつか例を挙げられましたので、参考にしてみてください。

正しいはしの持ち方や、
食器の持ち方・並べ方



甘夏柑などの皮が硬い
果物や、みかんの皮の
剥き方



納豆のパックの開け方
や、たれの入った小袋
の開け方



※他にも、茹で卵の殻むきや牛乳パックの開け方などがありました。

1月7日は七草がゆです

1月7日は、お正月のお料理で疲れた胃を休ませる為に、七草をおかゆに入れて食べます。

保育園でも、9日に「かわり七草がゆ」を食べます。



おすすめ食材(水菜)

シャキシャキの食感と白い茎が特徴の水菜は、実は緑黄色野菜です。

90%以上が水ですがβ-カロテンを多く含んでいます。葉酸やカルシウムも含まれているので、栄養を逃がさない為にも、水洗いや加熱はさっさと行いましょう。

保育園では9日の「かわり七草がゆ」で食べます。