



5月



給食だより

杉戸中央みちのこ保育園
令和7年5月1日

入園、進級して1か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつを友だちと楽しく食べられるようになってきました。一方、疲れも出てくるころだと思えます。食事の栄養バランスに気を付け、体調を崩さないようにしましょう。

★お手伝いをしよう★

子どもたちは保育園で給食を通して色々なことを学んでいます。ご家庭での実践の積み重ねが食育にはとても大切です。食事のお手伝いなどを通して、ご家族での楽しいコミュニケーションづくりにお役立てください。

お手伝いをするメリット

- ★自分に自信がつく
- ★責任感が育つ
- ★家族のコミュニケーションが図れる
- ★手や指の発達を促す
- ★思考力が身に付く



おすすめのお手伝い



1~2歳

ごみを捨てる、おむつを取ってきてもらうなど

3~4歳

洗濯物をたたむ、簡単な料理、食卓の準備、簡単な食器選び、お花の水やり など

5~6歳

食器を洗う、洗濯物を干す、包丁を使ってみる、掃除をする など

～注意すること～

- 「できたこと」に着目して感謝する。
- もし、うまくできなくてもすぐに手伝おうとはせず、待つことが大切。
- 失敗をしてしまったら、どうすればよかったのか一緒に考える。

レシピ プレーンクッキー

5/2(金)のこどもの日クッキーの作り方です。

子どもたちから人気のおやつのひとつです。

ご家庭で作ってみてください。

材料〈幼児2人分(大人1人分)〉

小麦粉 40g (ココアパウダーを4g入れても良い)

バター(無塩、有塩どちらでも) 20g

砂糖 10g



作り方

- ① バターを常温に戻して柔らかくする。泡だて器でクリーム状にする。砂糖を入れて、さらに混ぜる。
- ② ①に小麦粉を入れる。ヘラなどで混ぜて、最後は手でまとめる。
- ③ 成形する。手で丸めるか好きな形にする。または生地をめん棒、ラップの芯などで厚さ5mmに伸ばして、型抜きをする。
- ④ 180度のオーブンで様子を見ながら10分くらい焼く。

クッキングが始まります

幼児組さんは今月からクッキングが始まります。

クッキングのルール

- ① エプロン・三角巾・マスクの着用
- ② 爪を短く切る
- ③ 手洗い・うがいを念入りに行う
- ④ お友だちとゆずり合って行う

※①に関してはルクミーにて配信予定です。

ルールを守り、楽しいクッキングの時間にしましょう。

