



発行日
平成28年7月1日

朝ご飯を、ぜひ！

先日、姉妹園四園合同で、生活リズムチェック表「がんばりカード」を行いました。その報告の中に、「朝ごはんが食べられない」というケースがいくつかありました。

主な理由として、「夜遅く寝たので朝起きられなかった」「朝ぐずってしまって、食べる時間が無かった」ということがあるようです。

朝ご飯を食べずに登園する園児は、動きが鈍く不機嫌で、集団生活どころではありません。

両親が働いている中で、生活リズムの違う幼い子どもを育てるということは、とても気を使う大変なことです。

ただ、園児たちが登園してきて、元気に午前中の生活を送るためには朝ご飯がどうしても必要です。

お仕事で忙しい日々だとは思いますが、是非お子さんの朝食を食べる習慣作りにご協力いただければありがたいです。



朝ご飯を食べるためには、朝ぎりぎりの時間では難しいですね。早寝・早起きも心掛けましょう。



朝食に時短！ たらこバターうどん

材料（2人分）

冷凍うどん2玉 バター20g 刻みのり少々
たらこ1腹 昆布茶小さじ1（無ければコンソメ1/2個）
レモン汁小さじ1

作り方

①ボウルに、皮から出したたらこ・昆布茶・レモン汁を入れる。

②うどんをレンジで3分30秒温める。

③①に②を入れ、バターを入れてかき混ぜる。

④皿に盛り付け、刻みのりを飾って完成

☆たらこバターのスパゲティのうどんバージョンです。

スパゲティは茹でなければなりません、うどんなら電子レンジで短時間温めればOK！

たらこやバターの代わりに、大根おろしや大葉、瓶入りのなめたけを乗せれば、だしつゆをかけて「釜揚げうどん」としてもお勧めです。

サツマイモの苗植えをしました。
収穫出来るのが今から楽しみです！



よいしょ！よいしょ！
土をかけたら出来上がり！



みんなで植えると
楽しいね！



土を掘って植えたら
優しく土をかけるんだよ。



みんなで水まき！
ぐんぐん大きくなあれ！

