

さくら・キッチン

3月号

朝晩は寒いですが、日中は暖かい日が増えてきました。
道端の菜の花もきれいに咲いて、うれしい春はもうすぐそこです♪
今年度もあともう少し。1日1日を大切に過ごしたいですね。

食事のマナーを見直そう

食事を楽しく食べることは大切なことです。
そのためには食事のマナーはとても重要です。マナーといっても堅苦しいものではなく、
毎日の習慣で自然と身についていくものです。

- ☐ 食事の前は手洗い・うがいをする
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ☐ お皿を持って食べる
- ☐ 食事中は立ち歩かない
- ☐ きれいな姿勢で食べる

簡単なことからでもいいので、小さい頃から毎日続けるようにしたいですね。

子どもは大人をよく見ている
ので、まずは**大人がお手本**に
なれるように心がけていきましょう

進級・就学・入所に向けて

春から子どもにとっての新しい生活が始まるご家庭も多いかと思います。
新しい環境・慣れない環境に疲れやストレスもたまりやすく、体調も崩しやすくなってきます。
家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活リズムを整えていきたいですね。
一日の疲れがとれるように、しっかりごはんを食べて元気いっぱいに過ごしましょう！

今月の オススメ食材



いちご

甘酸っぱくて美味しいいちご♡
デザートにもおやつにもぴったりですね♪

目安量(1食)

5～6か月・・・小さじ1～2程度

7～8か月・・・1/2個～1個

9ヶ月～・・・1個

しっかりつぶし、
裏ごししたもの

お口の発達に合わせて、
つぶしたり刻んだりしてください

おかゆやごはん+おかずでしっかり食べて
果物類はお楽しみ程度にしておくといいですね♪

来年度もさくら・キッチンでは離乳食や日々の生活に関する情報を発信していきたいと思っています。
1年間ありがとうございました。来年度もさくら・キッチンをよろしくお願いします♪