



入園、進級してはや一ヶ月がたちましたが、コロナウィルスの影響で現在も自粛が続きます。今はお休みが多く給食を食べる子どもも少ないですが、本来の活気のある園生活に戻り、ランチルームで賑やかに食事が出来る日が来てくれることを願っています。

登園する子ども、自宅待機の子とも様々ですが、毎日朝ごはんは食べていますか。きっちりと朝食をとることが理想ですが、食べさせたくても食べてくれないこともあると思います。時間のない中、いきなりきちんとした朝食を用意するのはとても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜、ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたら、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。バナナなど皮をむくだけ、また洗うだけで食べられる果物や野菜も手軽です。



たんご 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



おやつをじょうずに摂ろう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。補食としておやつは欠かせないものです。



しかし甘いお菓子を欲しがるとそのまま与えたり、静かにしてほしいからとだらだら食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくてしまします。

おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみましょう。

給食で離乳食を進めていきます

0歳、1歳クラスでは、必要に応じて、離乳食とミルクの食事や間食を提供しています。調味料をなるべく控え、新鮮な材料を使うことを心がけています。

そのときの月齢やお子さんの様子に合わせて離乳食を作っていきます。ご家庭での進み具合や心配ごとなど、遠慮なくご相談ください。お子さんの成長を一緒に見守っていきましょう。



<今月の食育予定>

5月は春のいちごをたくさん使った蒸しパン、旬のスナックエンドウのサラダ、地元でとれたそら豆を彩り使った野菜の炊き合わせ、こいのぼりに見立てたかわいいケーキが登場します。楽しみにしておいて下さい。



5月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	加糖	
以上児	目標量	590kcal	14~20g	15~30g	1.8g 未満	270mg
	平均値	599kcal	17.4g	21.2g	1.7g	238mg



<今月のオススメメニュー>

中華おこわ(4人分)

もち米 150g 米 120g 水 330cc
 具(豚ロース 60g 人参 1/2本 水煮筍 1/2本 干しいたけ 4枚
 干しえび→桜エビではありません! 大さじ1強)
 調味料(醤油大さじ2弱 酒大さじ1 ごま油大さじ1/2 砂糖小さじ1強)



- ①干し椎茸と干しエビは戻して、椎茸は千切りに、人参と筍はいちよう薄切りにする。
- ②肉は細かく切る。
- ③ごま油で肉を炒め、野菜を加え、椎茸、干しエビの戻し汁と調味料を入れて、汁がなくなるまで煮詰める。
- ④米は炊飯器でふつうに炊き上げてから、③の具を混ぜ合わせて出来上がり。



☆水加減は、もち米：普通米＝1：1～1：1.5の割合で炊くと良いでしょう。
 ☆たくさん作る場合は米や具を倍にしてもかまいません。
 ☆もち米だけで作るのも可能です。

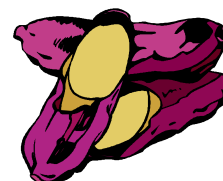


大学芋(4人分)

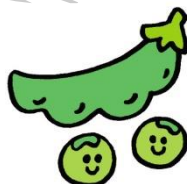
～～蜜がほどよくからんで、しかも冷めても堅くなりませんよ！簡単です！～～

さつま芋 2本 (500～600g) 砂糖大さじ5 水大さじ3
 水あめ大さじ2強 醤油数滴 揚げ油 黒ごま

- ① さつま芋は皮付きのまま（もしくは皮をむいても良い）、乱切りにして、水にさらしてザルにあげておく。
- ② 160度の油でじっくりあげる。
- ③ 鍋に砂糖と水を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら水あめを入れて混ぜる。
 とろりとなめらかになったら火からおろし、醤油を数滴落とす。
- ④揚げた芋を熱いうちに③の鍋に入れてからめて、ゴマをふりかけて出来上がり。



4月の食事の様子



この日のメニューは、れんこんのハンバーグと、野菜のソテー、すまし汁、りんごです。お野菜美味しい～と食べる子、ハンバーグから頬張る子、色々でした♪♪

