



入園、進級してはや一ヶ月がたちました。保護者の方と離れるのが悲しく泣いてしまう子ども、それにつられて泣いてしまうお友達、新しい環境にも戸惑うことなく過ごすお友達・・・様々ですが、少しずつ慣れてきてくれると良いですね。

朝は大変バタバタと時間が過ぎると思いますが、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”

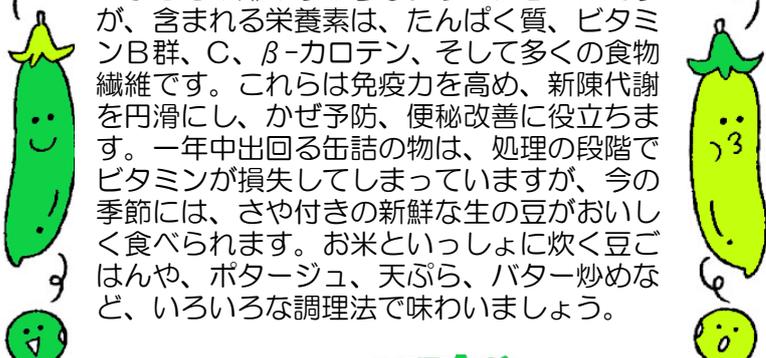


5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



### おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



### <今月の食育予定>

19日…非常食備蓄食品の『五目ごはん』を提供します。

20日…誕生会では、ゆかりご飯、きのこソースハンバーグ、ポテトサラダ、プチゼリーなど、子どもが喜んでくれるメニューを入れていきます。

その他にも、旬の鯖(さわら)を使った魚料理、新じゃがのチーズ焼き、こいのぼりに見立てたかわいいケーキが登場します。

### 5月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム	
以上児	目標量	590kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	270mg
	平均値	577kcal	19.6g	21.9g	1.8g	233mg



### ごはんの前には 手を洗おう!

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

<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。



# 4月の食育の様子



\*\*誕生会の様子です\*\*

フレートに乗ったご飯、おいしそう♪



今が旬の豆ご飯、エビフライ、大根サラダ、フルーツ、味噌汁でした!

普段の給食もしっかり食べておかわりもする子や、苦手な子、さまざまですが、誕生会メニューはとっても楽しみなようで、食べるのも早いように思います。その気持ちも大事にしたいと思います。



手作りのマドレーヌです。甘い香りがふんわりとただよ、みんな大好きです♪

↓普段の給食の様子です↓



はじめのころは泣いてる子もいましたが、少しずつ慣れてきて、給食の時間もきちんと座ってご飯も食べています☆