

5月 給食だより

大宮みちのご保育園

おだやかな気持ちの良い季節となりました。1か月が過ぎ、生活環境の変化により体調を崩すお子さんもいるかもしれません。偏りのない食生活を心がけ風邪やウイルスに負けない身体をつくりましょう。

食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫をしよう！

うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多い様です。

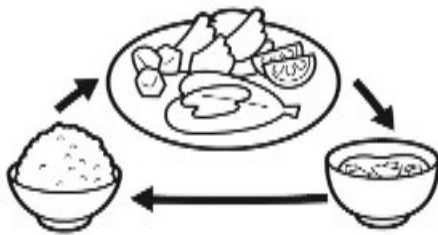
食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。

最初は食べきれる量で「全部食べられた！」という達成感が次回の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ。これは筋肉になるよ」などと、教えてあげてもよいですね。

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも試してみてください。



子どもの日のお祝い

5月5日は子どもの日です。柏餅を食べる習慣があります。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



レシピ 豆腐めし

作り方

- 1、豆腐を茹でて重しをし、水を切りくずす。
- 2、油を熱し1を炒め、にんじん・しめじを入れさらに炒める。
- 3、砂糖・酒・みりん・しょうゆを入れ、汁気が少なくなるまで炒める。具と煮汁をわける。
- 4、米に煮汁、だし汁を加えて炊く。
- 5、炊きあがったご飯に3のをせて蒸らし混ぜる。

材料(4人分)

| | |
|------|--------|
| 米 | 200g |
| 木綿豆腐 | 80g |
| にんじん | 20g |
| しめじ | 20g |
| 油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |