

令和元年5月 こども園もものき

きゅうしょくだより

♪5月の食育テーマ♪ << 食事の仕方を確認しよう! >>

新年度がはじまり、1ヶ月が経ちました。新クラスでの給食も慣れてきたころと思いますので、食器の置き方・座り方・おはしの持ち方など、食事の仕方を伝えていきます。旬の食材にも触れていきます。ももさんはお楽しみ保育に向けて、野菜の皮むきなどのお手伝いを少しずつ取り入れていきます。ご家庭でも、時間のあるときにお子さんと一緒にお料理をする機会をもうけてみてはいかがでしょうか♪

☆どんな主食を食べているの?☆

園で提供しているご飯は【胚芽米】です。精白米と比べて成長に必要なビタミンが多く含まれていることから、胚芽米を選んでいきます。盛り付け量は、3歳児は90g、4~5歳児は100gです。個々の食べ具合を見ながら量を調整しています。変わりご飯やうどん・ラーメンなど麺類の日が月に1回ずつあり、どちらの日も人気です。うどんやラーメンのスープは昆布・かつお節・煮干しのダシをベースにして、添加物は控えています。登園降園時に給食のサンプルを展示していますので、ご覧ください。給食レシピはご希望があればお渡ししています。お気軽に栄養士にお声かけください(^J)♪

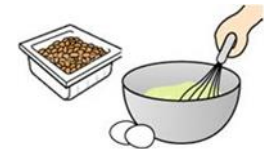
★朝ごはんの話★ -朝ごはんが大切なのはなぜ?-

朝食を食べると、寝ている間に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動きだします。夜更かしをして朝ごはんが食べられないと、[疲れやすい][イライラする][腹痛]など体調不良になることもあります。

☀朝ごはんを食べよう☀ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

◆子供が作れる! 簡単レシピ◆



レンジで納豆オムレツ!

材料

- ・納豆 2パック
 - ・卵 2個
 - ・牛乳 大さじ1
 - ・とろけるチーズ 適量
- お好みで
ねぎ、キムチ、にらなどを
刻んで一緒に混ぜて下さい

作り方

- ①深めの耐熱容器に
納豆・卵・牛乳を入れて
グルグルかき混ぜる
- ②チーズを上に乗せ、
ふんわりラップをかけて
電子レンジ(500W)で
1分半~2分加熱する
- ③添付のタレをかける

