



## 令和元年（2019年）5月キッズだより



入園・進級して約1ヶ月が経ち、子供たちも新しい生活に慣れてきたようです。給食には「初めて食べるもの」「食べにくいけど体にいいもの」など、子どもの苦手な食材もあります。身近な担任の先生や友達と食べる中で「少しだけ食べてみようかな・・・」という気持ちになる様に声掛けや食べやすい環境づくりをして見守っていきたいと思います。

### 5月献立のポイント

- \*もずく・人参・春きゃべつなど旬の食材を使います。
- \*食べ慣れた料理、沖縄料理も多く入れています。



### 今月のレシピ

#### ゴーヤーリングドーナツ 作りやすい分量 (作り方)

ゴーヤー	1本	①洗ったゴーヤーを食べやすい幅の輪切りにし、種と中わたをくり抜きリング型にします。
ホットケーキミックス	150g	②溶き卵と牛乳でホットケーキミックスを固めに溶いて
たまご	1個	①をくぐらせて天ぷらの要領でサクッと揚げる。
牛乳	30~50cc	
揚げ油	適宜	

連休の天気の良い日に、手作りのお弁当を持って近くの公園に出かけませんか。遠くまで行かなくても、いつも遊んでいる公園でいいんです。お弁当を持参する事でいつもの公園が行楽地に早変わり！家族みんなと一緒に食べるお弁当は格別です。お弁当で人気のおかずといえば、鶏のから揚げ・卵焼き・ウインナー・おにぎり、だそうです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけでは栄養が偏ってしまうので簡単な野菜炒め、または食べやすいスティック野菜(胡瓜・セロリー・大根・パプリカピーマン等)やミニトマト、塩ゆでブロッコリーなども一緒に詰めましょう。なにも特別な料理ではなく手作りで安心して食べられる慣れ親しんだ味、「いつものおかず」を気軽に詰めて出かけましょう！

### ☆お弁当箱の選び方☆

お弁当箱の容量(ml)にバランスよく詰めればだいたい同じエネルギー(kcal)つまり、お弁当箱の大きさは摂取エネルギー(kcal)と同じ！



主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜類)、の3品を描え料理法や味付けが同じにならないように！ 各料理がお弁当箱に占める面積の比率を主食3：主菜1：副菜2にするとバランスのとれたお弁当になりますよ！

- ※目安→ 1~2歳(320ml)
- 3~4歳(400ml)
- 5~6歳(450~500ml)

普段食べている子供の好きなメニューを入れてあげましょう！