



献立担当 キッズランチクラブ

令和3年5月キッズだより

入園・進級して1カ月が経ち新しい環境にも慣れてきました。この時期になると少し疲れもでてくるようです。元気よく園生活を送れるよう朝ごはんをしっかりと食べてから登園しましょう。朝、起きてすぐには食欲がでません！朝ご飯を美味しく食べるには起きて20分程度経ってから。しっかりと朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになりますよ。ここで排便の時間を確保するためにも早起きの習慣をつけましょう。規則正しい生活リズムが楽しい園生活を送るポイントになります。

5月献立のポイント

* 食べやすく優しい味の献立を心がけています。

* カレー・シチュー・スパゲティー・タコライス・沖縄そば・もずく丼などの子供たちに人気のメニューやパイヤーイリチー・アーサ汁・もずく天ぷら・黒糖アガラサー・ちんびんなどのうちなー料理も取り入れています。



今月のおすすめレシピ

鶏のから揚げ(4人分)

鶏もも	400g
* 卸生姜・卸にんにく	各小さじ1
* 塩	小さじ1/2
* しょうゆ・酒	各小さじ1
○薄力粉	大さじ2
○片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜

- ① 肉の脂を取り除きひと口サイズに切る。
- ② ①に*をもみ込むように10分程おく。
- ③ ビニール袋に小麦粉と片栗粉を入れふくらんだ状態で封をし②を入れ、振って粉を肉にまぶす。
- ④ 揚げる⇒表面が薄いきつね色になるまで揚げたら一旦取り出し2~3分おいて余熱で中まで火を通す。
- ⑤ 高温でカラリと二度揚げをする。

* 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にお弁当を持参して、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・おにぎりのようです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけではバランス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・パプリカ等)や、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)とそれに詰めた中身はだいたい同じエネルギー(kcal)。

主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜類)の3品を揃えて調理方法や味付けが同じにならないように！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！

