



令和4年5月キッズだより



入園・進級して約1ヶ月が経ち、子供たちも新しい環境に少し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」等、子どもたちの苦手な食材もありますが、先生やお友達と一緒に食べるとおいしい！と感じる楽しい雰囲気での給食時間にしたいと思っています。

5月献立のポイント

- * 給食に早く慣れるように食べやすいメニュー・旬の食材を使った料理を準備しています。
- * 鶏そぼろ丼・チキンケチャップ煮・豚肉生姜焼き・沖縄そば・シチュー・ポテトサラダ・ゆし豆腐汁・ゴーヤーイリチー・麩イリチー・ぜんざい・ちんびん等

～ 今月のおすすめレシピ ～ ゴーヤーのかき揚げ（8個分）

ゴーヤー	1/3本	①ゴーヤーは種とその周りの白い部分を丁寧に取り除き
人参	1/3本	0.5mm半月厚さに切る。人参は大きめの千切り、
玉ねぎ	1/2個	玉ねぎは縦に千切り、缶汁をきったコーン缶を加えて
ホールコーン缶	1/2カップ	溶き卵、塩、最後に小麦粉を入れたらさっと混ぜる。
小麦粉	1カップ弱	②170℃くらいの油で②を8等分に分け、スプーンを使い
卵	1個	揚げ油に静かに落とす。
塩・揚げ油	適宜	③両面カリッと揚がったら出来上がり！



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？

家族みんなで外で食べるお弁当は格別です！気持ちいいですね～！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・パプリカ等)ミニトマトフロッキーなどもプラスしましょう！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品を揃え
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)

* 子供たちが普段食べている大好きな物を入れてあげましょう！

