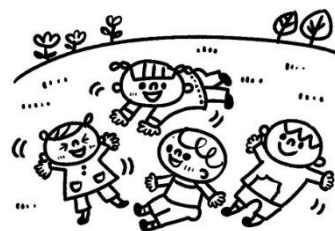


きゅうしょくだより

H26. 5 厚生館保育園

満開の桜が咲いたと思ったら、あっという間に新緑になり、気持ちの良い季節となりました。

入園・進級から1ヶ月が経ち、新しい生活にも慣れてきた様子です。毎年この時期は、食べる量が少なめですが、今年はこのクラスもよく食べてくれ、嬉しく思います！



■今月の行事食口

2日 【こどもの日】 昼食：ちまき・銀だらの西京焼き・おかか和え
おやつ：手作り柏餅

28日 【おたのしみおやつ】 手作り2色のり巻き（乳児：2色おにぎり）

□おすすめメニュー■

梅うどん

[材料 4人分]

- ・うどん
- ・出汁 1000ml
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 適量
- ・梅干し 4粒
- ・鶏肉 150g
- ・長ネギ 1本
- ・小松菜 1/4束
- ・えのき 1P

[作り方]

- ①鍋に出汁を作る。
砂糖、醤油、みりんを入れ煮立たせる。
- ②鶏肉を食べやすい大きさに切り、長ネギは斜め切り、小松菜は茹でて、2cm長さに切る。えのきも2cm長さに切り、ほぐす。梅干しの種を取り細かく刻む。
- ③①の出汁に鶏肉を入れ、火を通す。
野菜、梅干しをいれ火が通ったら、塩で味付けをする。
- ④別の鍋で少し硬めにうどんを茹でる。
- ⑤茹でたうどんを③の汁で少し煮れば出来上がり！

カレーピラフおにぎり

[材料 米2cup分]

- ・米 2cup
- ・コーン 大さじ1
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・カレー粉 少々
- ・人参 2cm程
- ・塩 適量
- ・豚肉 100g

[作り方]

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ②玉ねぎ、人参、豚肉を炒め、コーンを加えてカレー粉、塩で味をつける。
- ③米をとぎ、30分程浸漬し、②の具を入れて炊く。

4・5歳



4月23日。もも組、はと組が土手に行き、お弁当を食べました。
4・5歳でペアを作り、食べたそうです。
天気も良く、お弁当日和♪
ほぼ完食でした！

お弁当を食べました。

端午の節句

5月5日、こどもの日は、男の子の出世と健康を祝う日です。

こどもの日に食べられる

【ちまき・柏餅・鯉】には…

ちまき…危険から身を守る

柏餅……子孫繁栄

鯉……勝・男。出世を願う

の意味が込められます。

おやつは何を食べよう？

子どもは朝昼晩の3度の食事では、体に必要な栄養が摂りきれません。

子どもの体は新陳代謝も良いので大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。

けれど、おやつの摂りすぎも食事に影響してしまいます。1日1回。昼食から夕食の間に摂るのがベストです。朝食から昼食の間も、元気に過ごせるよう朝ごはんをしっかり摂って1日をスタートさせましょう。

スナック菓子やチョコレートなどは少量でも、エネルギー（カロリー）が高く、砂糖や油脂もたくさん使われています。味も人が食べて好む味付けにされているのでたくさん食べられてしまいます。けれど、腹持ちはあまりよくありません。

おにぎりやごはん等がおすすめですが、スナックや甘いお菓子を食えるときは、食べる回数、量を控えて食事に影響しないようにしましょう。

保育園のおやつでは、おなかにおにぎりや、夕焼けご飯（すりおろした人参と一緒に炊く）おにぎりなど素朴な味付けのものもよく食べています！

