



きゅうしょくだより

H27. 5 厚生館保育園

不安定な天気もぬけ、暖かい風が心地よい穏やかな季節となりました。

入園・進級から1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい生活になれ、食事もし落ち着いて食べるようになってきました。量も少しずつ多く食べてくれる様、毎日の食事作りを大切にしていきたいです。



今月の行事食

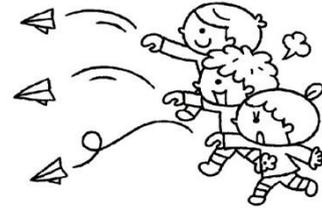
1日 【こどもの日】

昼食 : ちまき・ぶりの照り焼き・じゃこ和え

おやつ : 手作り柏餅

27日 【おたのしみおやつ】

チーズケーキ



今月のおすすめメニュー

●菜の花の和え物

(材料)	5人分
菜の花	100g
キャベツ	1/6個(120g)
人参	1/2本
コーン	小1缶
*醤油	大1
*マヨネーズ	小2
*塩	小1/4
*ごま油	小2

(作り方)

- ① 野菜はそれぞれ適当に切り、茹でる。
- ② * の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 茹でた野菜、コーン、ドレッシングを和える。

菜の花がない時は他の野菜で。醤油マヨで子ども食べやすいです♪

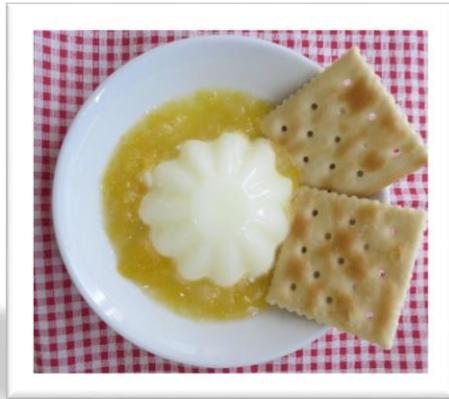
●パannaコッタ

(材料)	プリカップ° 5個分
牛乳	300ml
生クリーム	150ml
砂糖	35g
ゼラチン	7g
*黄桃缶	100g
*砂糖	10g

(作り方)

- ① 牛乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れ、火にかける。
- ② 煮立つ直前に火をとめ、ゼラチンを入れ、よく混ぜ溶かす。
- ③ 水の張ったボールに②の鍋を入れ、とろりとするまで粗熱をとり、冷ます。
- ④ プリカップ° に均等に入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やす。
- ⑤ 黄桃をミキサーにかけなめらかにし、鍋に砂糖と共に入れ、火にかける。とろっとするまで煮詰め、ソースを作る。
- ⑥ お皿に型からはずしたpannacottaを盛り、ソースをかける。

手作りパンナコッタ。



4月のおたのしみおやつで、とても好評でした。簡単ですので、ソースでアレンジしてぜひ作ってみてください^^

おやつは第4の食事です

おやつが大切なわけ

子どもは3回の食事だけでは身体に必要な栄養素が摂りきれなくて、お腹が空いてしまうのもう1回食事が必要です。それがおやつです。

子どもの身体は大人に比べて、たくさんの栄養素を必要とします。

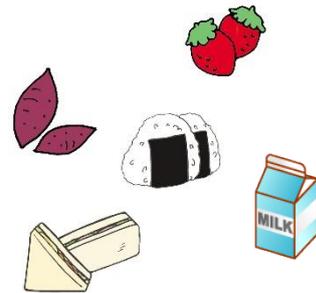
エネルギーは大人の2倍必要です。それから水分も大人の2倍必要とします。

エネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です！

◎何を食べればいいのか？

保育園で食べているような、おにぎりやサンドイッチ、麺類や芋類がオススメです。水分補給で牛乳や果物を一緒に食べるとなお良いです。

スナック菓子やチョコレート、アイスなどは、少量でエネルギーが高く、腹持ちがしません。食べる時は食べる回数、量を控えて食事に影響のないようにしましょう。



～オススメおやつレシピ～

作りやすい分量です。おにぎりなら1個、パンなら1/2枚が目安です。

(さつま芋おにぎり)

米	2カップ	① さつま芋はコロコロに切る。
さつま芋	1/2本	② 浸水させた米、芋、調味量を入れ、炊く。
酒・醤油	小2	③ 胡麻をふり混ぜ、握る。
塩	小1/2	
黒胡麻	少々	

(はちみつツナトースト)

食パン	1枚	① マーガリン、はちみつ、砂糖を混ぜ合わせる。
マーガリン	5g	② 食パンに塗り、トーストする。
はちみつ	5g	
砂糖	5g	