きゅうしょくだより

R4．２　厚生館保育園

立春を迎え、寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え元気に過ごしましょう。

今月の行事食

３日節分　　昼食：やこめご飯・めざし（乳：かじき）
おやつ：くまさん巻き(お楽しみおやつ)

今月のおすすめメニュー

▼　さつま芋とれんこんの甘酢揚げ

【材料】（４人分）

・さつまいも	中１/２本
・れんこん	大１節１/２本
・片栗粉	大さじ２
・揚げ油	鍋に２ｃｍ程度
◎しょうゆ	大さじ２
◎砂糖	大さじ１/2
◎酢	小さじ１弱

12 月に出た、さつま芋とれんこんの甘酢揚げが大好評でした♪是非お家でも作ってみてください。

【作り方】

① さつま芋は皮付きのまま１ｃｍ幅の半月に、れんこんは皮をむいて１ｃｍ幅の半月に切り、それぞれ水にさらしておく。
② ①をざるにあけ水気をしっかりきり、薄く片栗粉をまぶす。熱したフライパンに、油を注ぎ、②を揚げます。
③ ◎を混ぜ火にかけます。（フツフツしたらＯＫ！）
④ ボウルに③の揚げた野菜を入れ、④をからめながら、よく混ぜ合わせて出来上がり。

乾燥豆のゆで方

① 豆をさっと洗い、一晩水煮浸す。
② 強火で火にかけ、沸騰後ザルにあける。
③ 再度鍋に入れてたっぷりの水をはり火にかける。沸騰後、弱火にして豆が柔らかくなるまで煮る。※指で簡単に潰せればOK！

★お豆の種類★

豆は、カルシウムに富む代表的食品の一つです。カルシウムは子どもにとって重要な栄養素なので積極的に取り入れよう！

ひよこ組　～完了期の正しく食べて、楽しい食事～

入園当初に比べ、体は大きくなり、食べる量も増えました・
お家でも家族と同じ食事ができるようになり、ますます食事の時間が楽しいものになるといいですね！しかし、その中で注意してほしい点があります。

★しっかり噛んでいますか？
★口に入れてすぐに飲み込んでいませんか？
★流し込むように食べていませんか？

空腹からすぐに食べたい気持ちで焦っているのかもしれません。よく噛み、飲み込んでから次にいくように声をかけてあげましょう。

この時期に丸飲みの癖がつくと、満腹感が得られなかったり、歯がきちんと生えてこなかったりします。成長に影響が出てくる恐れがあります。

※いろいろな食材を食べてくれて嬉しくなり、量もあげたくなりますが、ついつい食べ過ぎないように気をつけましょう。