



きゅうしょくだより

R7. 5 厚生館保育園

新年度からあっという間に1ヶ月が経ち、子供たちも徐々に新しい環境に慣れてきました。さわやかな風に温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節です。子どもたちはたくさんお外で楽しんで遊んでいる様子が見られます。

★今月の行事食★

8日 【こどもの日】 昼食：ちまき おやつ：手作り柏餅

22日 【おたのしみおやつ】 プリンアラモード



※5月5日は「こどもの日」です。この日は、こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いをする日です。

今年は厚生館保育園では子どもの日にちなんだ献立を5月8日に用意する予定です。力強く元気に成長していくことを願って、みんなで楽しく味わって食べましょう。

今月のおすすめメニュー

◎キャベツのツナ和え（幼児5人分）

材料

- ・キャベツ 1/9玉
- ・きゅうり 2/3本
- ・にんじん 1/2本
- ・ツナ油缶 40g
- ★塩 少々
- ★砂糖 小1
- ★酢 小1/2
- ★醤油 小1

作り方

- ① キャベツはざく切りに切る
きゅうりは半月切り
人参はいちょう切りにする。
- ② 野菜は分量外の塩で塩もみをして、しばらく置き水気をよく絞る
- ③ 野菜にツナ缶を入れて、★の調味料で味付けをしたら完成！

とっても
大好評でした😊

◎フルーツヨーグルト

プレーンヨーグルトに、みかん缶、もも缶、パイン缶、りんご、干しぶドウなどたくさんの果物を入れるおやつです。食欲があまりでない朝やおやつにぴったりの一品です。小さいクラスから大きいクラスまで毎年人気のメニューになっています♪



おやつの量ってどのくらいあげればいいの？

保育園のおやつ役割は、三度の食事では補いきれない栄養を補う食事（捕食）になります。おやつと言うと甘いお菓子やおせんべいを思い浮かべることが多いかもしれませんが、必ずしもそうとは限りません。

おやつを目安量

1～2歳 100～200Kcal

3～5歳 150～250Kcal

★おすすめのおやつ★

- ・旬のフルーツや野菜
- ・チーズ、ヨーグルト、小魚
- ・手づくりのおやつ



注意：市販のおやつには人工甘味料などの添加物が含まれていることが多いので、市販のものを買うときは食品添加物の少ないものを選ぶようにしましょう！

ひよこ組 ～離乳食の味付け～

赤ちゃんの舌は、私たちの想像以上に敏感です。甘味・旨味・塩味は美味しい！

と受け入れてくれますが、酸味と苦味は、腐っている、毒の味！と、本能的に避けてしまうそうなんです。素材本来の味を感じ、食材の酸味や苦味も美味しい味なんだと受け入れられるように、繰り返して食卓に並べてみましょう。味覚が育っていくためにも、9ヵ月ごろまでは調味料を使用しないことをお勧めします。

園では9ヵ月頃から、みそ、しょうゆを使用します。9ヵ月を迎える頃になったらご家庭でも「みそ」・「しょうゆ」を試してみてください。

