



きゅうしょくだより

R8. 7 厚生館保育園

ジメジメした日が続き、梅雨開けが待ち遠しいですね！
本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって、体力を蓄えましょう。
また、水分補給はこまめにとることを心がけましょう。

今月の行事食



3日	おたのしみおやつ	肉まん
7日	七夕	七夕そうめん



今月のおすすめメニュー

◎春野菜カレーライス（幼児5人分）

材料

- ・米 2合
- ・油 大さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・鶏もも肉 100g
- ・玉ねぎ 1こ
- ・にんじん 小1/2本
- ・いんげん 5～6本
- ・なす 中1本
- ・かぼちゃ 1/16
- ・水 500ml
- ・塩 3g
- ・ケチャップ 大さじ1/2
- ・ウスター 大さじ1
- ・バター 25g
- ・小麦粉 35g
- ・カレー粉 小さじ1

作り方

- ① 米を炊く
- ② にんにくはみじん切り、人参、なす、かぼちゃ、は1cm角切り、いんげんは斜めスライスに切る。玉ねぎは、横2本のスライスに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎを入れてよく炒める（あめ色になるまで）。次に人参、肉、いんげん、なすを加えて炒める。
- ④ ③に野菜がかぶるくらいの水とかぼちゃを加え、煮込む。
- ⑤ 野菜が煮えたらアクをとり、塩、ケチャップ、ウスターを加え、味を調える。
- ⑥ 【ルウ作り】フライパンに小麦粉、カレー粉を入れて泡だて器でよく混ぜる。そこへバターを加えて、弱火で溶かしながら練っていく。火を止めて、牛乳を少しずつ加え混ぜていく。
※カレー粉は炒めすぎると辛くなるので注意する！
- ⑦ ⑥のルウを⑤に混ぜながら加えて、よく火を通して出来上がり。

トマト・オクラ・とうもろこしなど、
旬の野菜もおススメです！



歯や骨を丈夫にする食べ物をとりましょう

成長期の子供たちは、丈夫な歯や骨をつくるためにも、カルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。

カルシウムを多く含む食品



1日にとりたいカルシウム量

	男子	女子
1～2歳	450mg	400mg
3～5歳	600mg	550mg
6～7歳	600mg	550mg

この他にも、小松菜や水菜などの緑黄色野菜、納豆や豆腐などの大豆製品などにも多く含まれます。

完了食って??

完了食とは、形のある食べ物をつぶすことができ、栄養のほとんどを母乳やミルク以外から摂れる状態になることを離乳の完了としています。

※離乳食の終わりは大人と同じ食事ではありません！

- 噛む→噛む練習をたくさんしましょう。
軟らかすぎず、硬すぎず、大きさは1 cm角程度が◎。
- 味→子どもの舌は敏感です。なるべく薄味を心がけましょう。
- 消化機能→まだ十分に発達していません。
糖分・脂肪分の摂りすぎには注意しましょう。