



食育だより




実籾保育園



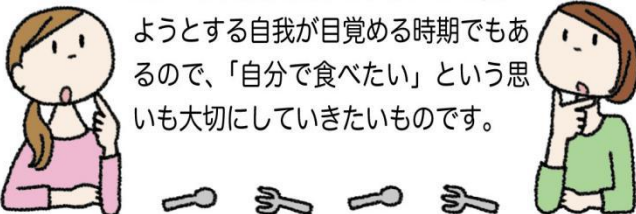

入園や進級してひと月が過ぎたこの頃、新しい環境や友達との集団生活に慣れ始め、たくさん遊んでおなかが空き、元気にもりもりパクパク給食を食べています。

また、お子様の食事について悩みや質問がありましたら気軽にお声かけてください。



食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていけば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。


レシピ

ちまき風炊き込みおこわ～



5月5日の子供の日には食べられる事があるちまき。

「もち米、おこわだから食べさせるのはちょっと…」と思う方もいるかもしれません。そんなときは、**お米**と**もち米**を混ぜて炊くのはどうでしょう。

- ・お米二合+もち米一合 合計 三合
- ・五目御飯の具（炊き込みご飯の素でも可）

お米ともち米を計り一緒に研ぎます。炊飯器の三合又は炊き込みの線より少し下まで水を注ぎます。

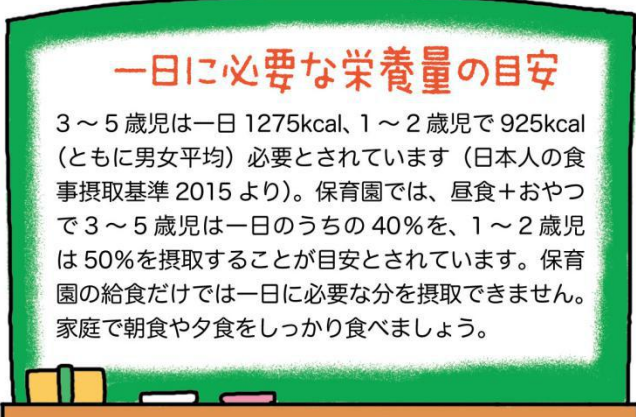
五目御飯の具を入れます。

スイッチを入れて炊き上がれば完成です！

お子様と一緒にお米を研いだり、完成したご飯をおにぎりにしてみたいはいかがですか。

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal（ともに男女平均）必要とされています（日本人の食事摂取基準2015より）。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかりと食べましょう。




ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日あたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

