



◇おたんじょう会

◆5月13日(水)、6月17日(水)

※先にお知らせいたしました通り、給食試食会は行いません。ご理解の程よろしくお願いたします。

◆お弁当の日

5月15日(金)



◇入園・進級から1か月半がたちました。そろそろ園生活や給食にも慣れて楽しく過ごせているのではないのでしょうか。毎日元気に過ごせるように、ご家庭においては、しっかり食べてゆっくり体を休められるように「生活のリズム」を整えていただきたいと思います。

※「日本人の食事摂取基準(厚労省)」を参考に下記の通り栄養摂取の内容を設定いたします。今年度から食塩の量が少なくなっています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
3~5歳児	405kcal	20.4g	16.9g	255mg	2.3mg	1.6g
1~2歳児	447kcal	17.9g	13.4g	207mg	2.2mg	1.4g

※3~5才児の持参米飯の分は含みません

※4月は以下の通り実施しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
3~5歳児	425kcal	21.2g	17.8g	268mg	2.3mg	1.6g
1~2歳児	458kcal	17.8g	14.2g	235mg	2.1mg	1.4g

※3~5才児の持参米飯の分は含みません



◆「朝ごはん」を食べると、胃や腸などの消化管が動き始め、寝ている間に低下した体温が上がります。そして脳にはエネルギーが補給され活発に働きます。さらに、視覚や嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、身体全体が活動する準備を整える事ができます。

◆乳幼児期は一度にたくさんの量を食べられませんので1食でも欠かすと1日に必要な栄養が不足します。特に朝ごはんは「時間がない」「食欲がない」などの理由で抜くことがないようにしましょう。

食べてほしい! 朝ごはんの栄養いろいろ!!



◆基本的には、「ごはん」と「みそ汁」をベースに卵や納豆、魚、肉などのタンパク質のおかずを1品、野菜のおかずを1~2品、を心掛けます。組み合わせでもOKです。例えば、みそ汁の具は野菜を多めに卵と一緒に煮ればそれだけでおかずは十分です。バランスが整い調理時間が短縮できます。無理せずに、出来る範囲で、「何かに何かをプラスして」、「作りやすく、食べやすく」を楽しく工夫してみましょう。好きな果物をプラス出来たら100点満点の朝ごはんです。

※※季節の「地元食材」を食卓に!!

*春~初夏の食材がずいぶん出回ってきました。お買い物の際は「季節の地元食材」を意識してみましょう。産直コーナーなどがおすすめスポットです。野菜や山菜の名前もしっかり覚えちゃいましょう!!



例) レタス、ニラ、グリーンアスパラガス、ウド、フキ、タラの芽、わらび、タケノコ など

※地元野菜を食べるメリットは、収穫から販売されるまでにかかる時間が短いので「新鮮」なこと、輸送費用が少ないため「安価」なことです。

◆知っておきたい食の用語

※消費期限と賞味期限

◇消費期限...食べて安全な期限を表示 (例:お弁当、生菓子など)

傷みやすい食品なので期限を過ぎたら食べない事!

◇賞味期限...おいしく食べられる期限を表示 (例:缶づめ、乾物など)

風味や味は落ちますが、すぐに食べられなくなるわけではありません。

5月の畑の様子

◆4月下旬に、じゃが芋の植え付けを行いました。昨年秋に植え付けた玉ねぎはぐんぐん勢いよく育っています。どちらも「カレー作り」使用する予定です。

◆今後は、ゆり組中心に育てたい野菜の種類を話し合って種蒔きや植え付けを行っていきます。

カンタン朝ごはんメニュー

じゃこ納豆(2人分)

◆材料 納豆80g、ちりめんじゃこ大さじ2、白ごま小さじ2、醤油小さじ1.5、みりん小さじ1/2、酢小さじ1/2 ◆作り方 全部混ぜる。



ほうれん草のふんわり焼き(2人分)

◆材料 ほうれん草1/4束、卵2個、みりん小さじ1、サラダ油小さじ1、バター小さじ1、醤油小さじ1

◆作り方

- ①ほうれん草は洗って2cmにカット。
- ②ボウルに卵、みりん、水小さじ2を入れてざっと溶きほぐしておく。
- ③フライパンを熱し、サラダ油とバターを入れほうれん草をさっと炒める。
- ④卵液を入れ大きく混ぜあわせ、半熟状になったら醤油を鍋肌から回し入れる。



フルーツドリンク(2人分)

◆材料 牛乳1カップ、バナナ100g、苺50g、◆作り方 全部ミキサーにかける。

「経口補水液」一度「手作り」してみませんか

- ・気温が高い日は通常より水分を補給する事が大切です。
- ・市販品は便利ですが、家庭でも簡単に作れます。混ぜるだけです。よけいな食品添加物が入らず安心です。

・水1リットルに対して 砂糖40g・塩3g・レモン汁ひと絞り

※水分補給は基本的には白湯、水、麦茶が適しています。
※経口補水液は、糖分や塩分を含みますので飲み過ぎないようにしましょう。

※保存せずに、飲み切れる量を作りましょう。

