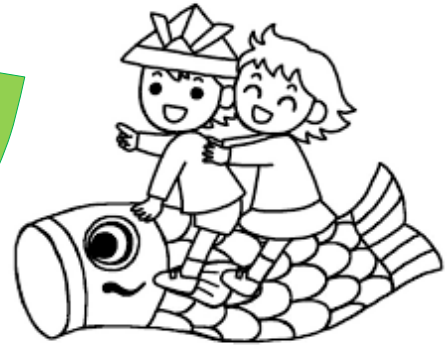




# 5月の給食だよ!



新年度がスタートして1か月が経ち、新緑が鮮やかな季節になりました。子どもたちは毎日元気いっぱい! 食事もおたくさんおかわりしてくれています。

5月5日は端午の節句(子どもの日)です。5月は急に気温が上がり、体調を崩す人が増える時期。そこで、この日に健康を祈願する風習が中国から伝わったそうです。くるみ乳児院では、こいのぼりバーグや、また厄除けとしてかしわもちを食べ、子どもたちの健やかな成長をお祝いします。

## 子どものおやつ、どうしていますか?



### ◎子どもにとっておやつとは?

子どもは、消化吸収機能が未熟で胃も小さく、3回の食事では必要な量を満たすことができません。そこで、おやつ(間食)を摂り、足りないエネルギーや栄養素、水分を補います。

### ◎どんなおやつがいいの?

### ◎乳児院で人気のおやつをご紹介します。

どちらもとっても簡単で子どもたちも大好き!

#### ふさわしいもの

おにぎり 小魚 牛乳 果物



他にも、いも類、豆類、ヨーグルトなど自然の味を味わえるものが適しています。

※糖分や脂質の多いもの(ケーキ、アイスクリーム、スナック菓子など)は虫歯や肥満の原因になります。また、市販菓子には塩分や油分、添加物も多く含まれ、子どもの体に負担をかけてしまいます。ほどよく取り入れ楽しい時間にしましょう。

#### 【マカロニきな粉】

茹でて混ぜるだけ!

材料(1人分) マカロニ: 15g

きな粉・砂糖: ティースプーン1杯ずつ

作り方: ①マカロニをゆでる。

②きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、①にまぶす。

#### 【じゃが芋お焼き】

色々な具材で試してみてくださいね!

材料(1人分) じゃがいも: 1個分 しょうゆ: 少量

お好みの具材(しらす、チーズ、青のりなど)

作り方: ①じゃが芋を茹でる(電子レンジなら1個あたり3分半目安に加熱)。熱いうちにフォークでつぶす。

②お好みの具材を①に混ぜ、丸める。

③フライパンで少し焼き、表面に薄くしょうゆをぬる。

## 4月の食卓よ!



今月は中華バイキングパーティやクッキーの型抜き、カレーライス作りなど他にもたくさんの取り組みをしました。中華バイキングパーティではたくさんあるおかずの中から子どもたちが自分で食べたい物を職員に伝えて、机まで上手に運ぶことができました。

子ども達はいつもと違う雰囲気でもとても楽しそうにごはんを食べていました。

保育士 相宅 楓

