



社会福祉法人ポプラ福祉会立 那覇市認定こども園 城東こども園

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4年 5 月号









5月はクラスに慣れ、給食に慣れ、笑顔いっぱいの毎日になるといいですね。

この時期は突然体調を崩してしまう子もいます。子ども達の表情や食欲などの変化に注意しながら 体調管理に気をつけていきましょう。

ゴールデンウィークは、楽しい計画がいっぱいかな? ゴーヤー、きゅうり、ピーマン、なす、トマトなど、 夏野菜を植えることに挑戦してもいいですね。苗のちがいに興味をもったり、実がなるまでのわくわく感、 収穫したり、料理をしたり、野菜に興味をもち、野菜嫌いを克服するかもしれません。

長期戦になりますが、なんといっても家庭での食育が一番! いい成長につながることでしょう。



親子で食事作りにチャレンジ! 手始めは、包 丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおす すめ。ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1 を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ~く振っ て混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピ ングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを 焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感 も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、 苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べ ることができます。



## かんたん!



忙しい朝に料理をするのはなかなか難し いですが、脳を動かすエネルギー源であ るブドウ糖がとれるごはん食がおすすめ です。朝から面倒だな…という家庭でも 大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、 おにぎりだけでも十分です。味噌汁や スープに入れる食材は前日に切ってお き、朝は火を入れて味を調えるだけにし ておくと簡単です。おにぎりはラップを 使って握るとお皿も手も汚れず、洗いも のが少なくて済みます。

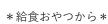












## お麩ラスク

(家庭で作りやすい分量)

麩 20g

オリーブ油 12g(大さじ1)

②ボウルに、オリーブ油、きなこ(分量の半分位)と 砂糖を入れ、混ぜておく。

①の麩をいれ、混ぜ合わせる。

③オーブンで10分位焼く。

残りのきなこをまぶす。

- オーブン → オーブントースター可
- フライパンで作る場合は、オリーブ油で炒めてから きなこ・砂糖をまぶします。焦がさないように気をつけます。



