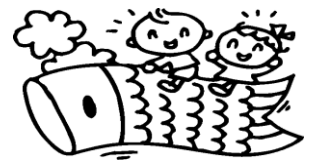




令和元年5月

木花こども園



新年度がスタートして1ヶ月たちました。保育所での食事やおやつを楽しみにしてくれているのでしょうか。

この時期、玉ねぎ、じゃがいも、きゃべつ、さやえんどうなど春野菜は甘みが強く皮が薄く、やわらかいという特徴があります。ご家庭でも自然の恵みがもたらす旨味が沢山詰まった春野菜を味わってみて下さい。



★幼児食の目安量（1日に必要な食品例）

	食品	1~2歳	3~5歳
熱や力になる	ご飯、パン、 麺類	ご飯1食あたり 80~90g×3回	ご飯1食あたり 100~120g×3回
	油類	6g(大さじ1/2)	8~15g 大さじ1/2~1強
	砂糖類、ジャム	5g(大さじ1/2)	10g(大さじ1弱)
	いも類	50g (じゃがいも1/2個)	50~60g (じゃがいも1/2個)
血や肉や骨になる	牛乳・乳製品	400g	400g
	卵	50g(M1個)	50g(M1個)
	魚	20~30g	30~40g
	肉	20~25g	25~40g
体の調子を整える	大豆・大豆製品	40g (豆腐1/8丁)	40g (豆腐1/8丁)
	緑黄色野菜 (ほうれん草・ ブロッコリー・ ピーマンなど)	60g 人参1/5本・20g 小松菜1/10束・20g ミニトマト1個・20g	80~100g 人参1/4本・25g 小松菜1/5束・40g ミニトマト2個・35g
	淡色野菜 (大根、白菜、 レタスなど)	70g きゅうり1/5本・20g キャベツ1/2枚・25g 玉ねぎ1/8個・25g	90~140g きゅうり1/2本・50g キャベツ1枚・50g 玉ねぎ1/6個・40g
	果物	バナナなら1/2本 りんごなら1/4個 みかんなら1個	バナナなら1本 りんごなら1/2個 みかんなら2個

今月のメニュー

竹の子のすまし汁・新じゃがの煮物・春きゃべつのスープ

＜新じゃがの煮もの＞（幼児4人分）
じゃがいも2個、ベーコン2枚、玉ねぎ1/2個、人参小1本、グリーンピース20g（だし汁120cc、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2、酒、みりん各小さじ1/2、油小さじ1）
○じゃがいもは口の中でいっぱいにならないように、小さめで厚みのあるいちょう切りにし、汁気を多めに仕上げると食べやすいようです。

★食事をしっかり食べるためにも、生活リズムが大切になります！

午前中から集中して活動するためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べるためには、朝、起きたら部屋を明るくしたり、起こして顔をふいたり、着替えたりと五感を刺激して、朝だというスイッチを入れましょう。

朝、しっかり起きると、目覚めのホルモンが働いて胃腸が動きはじめ、朝ごはんが食べられるようになります。また、毎日決まった時間に朝食を食べることで消化能力が高まります。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安にするとういのです。朝食をしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう。

○いっしょに食べるとなぜいいの？

- ①人間関係がより強くなり、会話が 증가します。
- ②子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します。
- ③文化（生き方、食べ方、暮らし方など）を伝えます。
- ④社会の規範やマナーが学習できます。
- ⑤好き嫌いが減り、たくさん食べることができます。

食育は、家族そろって囲む

「楽しい食卓」の演出から

