

# きゅうしよくだより

5月号



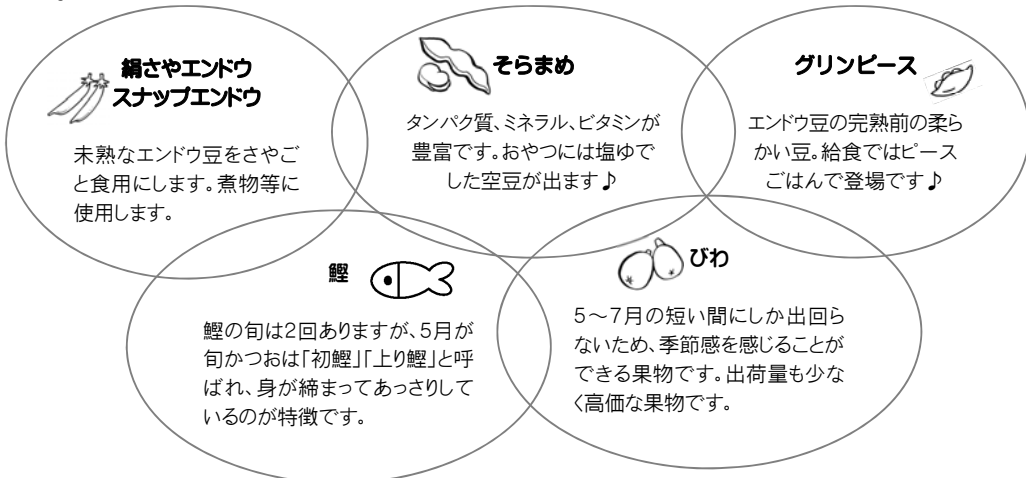
～あおぞら保育園～  
2017年5月1日

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。又、幼児クラスで菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てていく予定です。できた野菜はその場で茹でて食べたり、その日の給食に入れたり、獲れたての味を体験できるようにしていきます。

今月の目標  
少しずつ食物に興味を持つ

## 食べ物から季節を感じよう！

「旬(しゅん)」とは、その食べものがいちばん多く穫れる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出回るので、比較的安く新鮮なものが入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。



## 菜園活動がスタートします！

ことり組さんはトマト、はな組さんはじゃがいも、つき組さんはえだまめを作ります。園庭やテラスにプランターを置き、みんなで水やりをしたり、草むしりをしたりと大切に育てていきます。売っている物とは違う、獲れたての野菜のおいしさを体験してもらうこと、育てる大変さや楽しみを知ってもらうことが目的です。苦手な野菜でも自分で育てたものなら食べられる！ということも少なくありません。菜園活動を通して、子どもたちの食への興味を広げていきたいです。



## おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要なの？～

おやつも小さな食事です～

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中のため、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。おやつは1日1～2回時間を決め、食事時までにおなかの量が適量です。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事と言えます。



## \*\*\*\*\*おやつの選び方\*\*\*\*\*

食事で不足している物を中心に選びます。ごはんやパンなど炭水化物が多い食事の場合、おやつは野菜スティックや果物、チーズや牛乳などのビタミン・タンパク質を補うものに、肉や魚などタンパク質が多い食事の場合はおにぎりや芋など炭水化物を補えるようなおやつにすると1日の栄養バランスが整います。

### ぶどうグミ(19日)

### 保育園のおやつ

### 米粉サーターアングギー(24日)

(材料(1回分))

わらび粉…120g 水…200ml(1カップ)  
砂糖…32g(大さじ4) ぶどうジュース…500ml

(作り方)

- ①鍋にすべての材料を入れ、火を止めた状態で、わらび粉をよく溶かす。
- ②①を中火にかけ、焦げ付かないよう練り続ける。
- ③粘り気が出てきたら弱火にして、濁りがなくなるまで練り続ける。
- ④火からおろし、水で濡らしたバットに1cmくらいの厚さになるよう、平らに広げ冷蔵庫で冷やす。完全に冷えたら、食べやすい大きさに切る。

(材料(幼児10個分))

米粉…200g(1+1/4カップ)  
ベーキングパウダー…2g(小さじ弱)  
黒砂糖…70g(1/2カップ弱) 油…30g(大さじ2+1/2)  
豆腐…140g(1/2丁) 水…140g(2/3カップ)  
油(手油用)…少々 揚げ油…適量

(作り方)

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせて混ぜ、黒砂糖、豆腐、油を入れ混ぜる。そこに水を加減しながら入れ、ひとまとまりになるようにこねていく。
- ②①の生地を十等分にし、一つずつ細長く形成し、170度の油で揚げる。

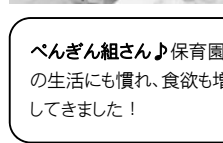
## ♪給食の様子♪



ひよこ組さん♪食べるのが大好きで、ごはんの時間をいつも楽しみに待っています！



ことり組さん♪「全部食べられたよ！」「おかわりもしたよ！」と空になったお皿を見せてくれます。



ぺんぎん組さん♪保育園の生活にも慣れ、食欲も増してきました！



つき組さん♪玉ねぎの皮むきを手伝ってもらいました！



うさぎ組さん♪おしゃべりが上手になり、「先生！あのね！！」とたくさん話してくれます。



はな組さん♪収穫したのらぼうを天ぷらにして食べました！とてもおいしかったです！