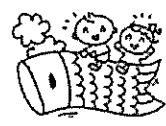


きゅうしよくだより



5月号

～あおぞら保育園～

2020年5月



寒暖の差も少しずつ和らぎ、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多く取り入れる予定です。

連休明けからは、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。できた野菜はすぐに調理し、その日の給食に入れるなど、穫れたての味を体験できるようにしていきます。

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、たくさん出るので、比較的安価で新鮮なものが入手できます。積極的に旬の物を取り入れましょう。

絹さやエンドウ スナップエンドウ

未熟なエンドウ豆を、さやごと食用にします。煮物等に使用します。



そらまめ

タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富です。おやつには塩ゆでした空豆が出ます♪



グリーンピース

エンドウ豆の完熟前の柔らかい豆。給食ではピーズごはんが登場です♪



鯉

5月が旬のかつおは「初鯉」「上り鯉」と呼ばれ、身が締まってあっさりしているのが特徴です。



●おやつ役割●

*3度の食事では足りないエネルギーや栄養素の補給

子どもは成長するため、たくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋は小さく、1度にたくさん食べることができないため、3度の食事だけでは必要量を満たすことができません。おやつには、それを補う食糧としての役割があります。

*心と体のリフレッシュ

子どもにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、大好きな家族や友達とのコミュニケーションをとりながらのおやつタイムは、心の栄養につながります。また、絶えず動き回る子どもたちにとって「小休止」や「気分転換」の役割も果たします。

おやつあげ方

*1日1～2回

お出かけなどで、食事の間隔が短い場合は、おやつをあげる必要はありません。

*なるべく食事と食事の中間に

食事に影響を与えないよう、食事の直前にあげたり、たくさんあげたりしない。

〈午前〉せんべい1枚、ボーロ5～6粒、クッキー1枚程度

〈午後〉おにぎり一つ+果物1切れ、食パン1/3枚+ヨーグルト60g、パンケーキ切れ+チーズ1切れなど

*椅子に座り机に向かって食べましょう

おやつは子どもにとって食事と同じです。けじめを持って食べられるよう、「ながら食べ」は避けましょう。



親子でおやつ作り

フルーツポンチ(難易度:★ 年齢:1歳半～)

〈材料(子ども8人分程度)〉

・好みのくだもの

例 バナナ 1本

缶詰パイナップル 2枚

いちご 4個

みかん 16房

・100%果物ジュース 200ml

オレンジ、ぶどう、りんご、など

〈道具〉

・まな板

・フォーク

・スプーン

・食事前ナイフ

・包丁

・ボウル状の器

〈作り方〉

①果物を一口大に切る。

1,2歳児…手でちぎる。

3歳児…フォークやスプーンで切る。

4歳児…食事前のナイフで切る。

5歳児…包丁で切る。

②切った果物を器に入れ、ジュースを注ぐ。



おやつ餃子(難易度:★★ 年齢:3歳～)

〈材料〉

ポテトカレー(10個分)

・小さめじゃが芋1個(100g程度)

・塩・こしょう 少々

・カレー粉 小さじ1/4(0.5g)

・餃子の皮 10枚

・油 少々

〈道具〉

・小鍋

・フォーク

・まな板

・包丁

・フライパン

・フライ返し

〈作り方〉

ポテトカレー

①じゃが芋を良く洗い皮ごと茹でる。

②ゆであがったじゃが芋の皮をむき、フォークでつぶす。(熱いうちの方がつぶしやすいです。)

③塩・こしょう・カレー粉を加え混ぜる。

④餃子の皮の真ん中に具材を置き、皮の端に指で水を塗り、半分にして皮の端をくっつける。

⑤フライパンに火をつけ、油を薄く塗る。餃子を並べ、焼き面に色がついたらひっくり返す。

⑥もう一面もきつね色になるまで焼く。

りんごバター

①りんごの皮をむき、1cm角に切る。バターを10等分に切る。

②餃子の皮の真ん中あたりにりんご、砂糖一つまみ、バターひとかけらをのせ、皮の端に指で水を塗り、半分にして皮の端をくっつける。

④フライパンに火をつけ、油を薄く塗る。餃子を並べ、焼き面に色がついたらひっくり返す。

⑤もう一面もきつね色になるまで焼く。※こげやすいので注意。



ペットボトルピザ(難易度:★★★ 年齢:3歳～)

〈材料(4枚分)〉

生地

・ドライイースト 3g

・小麦粉 110g

・塩 0.5g

・砂糖 3g

・とろろバター 10g

※マーガリンでも可

・水 65ml

具(お好みで)

・ピザソース

・ウインナー

・ピーマン

・コーン

・チーズ など

〈道具〉

・ペットボトル

(500ml)

・クッキングシート

・オーブン

〈作り方〉

①ペットボトルにドライイースト→小麦→塩→砂糖→とろろバター→水の順に入れ、しっかりと蓋を閉める。

②ペットボトルを振り、材料をよく混ぜる。

③材料が混ざったら、生地をペットボトルの口側に集めて、口を下にしたまま30分程度放置して発酵させる。直射日光の当たらない暖かいところに置く。

④発酵してペットボトルがパンパンになったら、ペットボトルの口を下にしたまま蓋をそっと開ける。

※生地が勢いよく飛び出します。必ず口は下に向けてください。

⑤生地を4等分し、クッキングシートの上で丸くのばしていく。

⑥お好みの具をのせる。

⑦250度のオーブンで7分程度焼く。

(事前に予熱を行う)

