

過ごしやすい季節となり、だんだん夏へと向かう時期になりました。保育園では月に1回、ミニクッキングや野菜に触れてみるなどの食育を実施しています。これからの時期は感染症が増えてくることも予想され、安全に気を付けつつ、可能な限り子どもたちが食べ物と触れ合える機会を設けていきたいと思っています。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日、端午の節句です。元々は中国から伝わった行事で、かしわ餅を食べる風習があります。柏は新しい葉っぱが出てくるまで古いものが落ちにくい、というところから子孫繁栄と結びつけて縁起が良いものとされてきました。

旬の食材を食べよう

旬とは食べ物が一番おいしく、栄養の多くなる時期のことをいいます。最近ではたくさんの野菜が1年を通していつでも食べられるようになりましたが、旬の時期のものは大きくて味の良いものが多いため食べ物の本来のおいしさが味わえます。



おやつは栄養を補うもの

子どもの食事は1回に食べる量が少ないので、3食だけでは十分な栄養摂取が難しいこともあります。その不足してしまう部分を補っているのがおやつ・間食ですが、食べすぎてしまうと偏食や食欲不振、生活サイクルの乱れにもつながります。基本は食事でも栄養を摂ることを考え、甘いものやジュースなどはあらかじめ食べる量、時間を決めて特に注意するようにしましょう。



今月のレシピ

【新じゃがポンデケーキ】

	材料 2人分	
	新じゃがいも	300g
	★牛乳	大さじ3
	★片栗粉	大さじ3
	★コンソメ	小さじ1
	ピザ用チーズ	30g
	オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① 新じゃがいもは皮をむいて乱切りし、耐熱容器にいれラップをし、電子レンジ500wで5分加熱する
- ② マッシャーなどで潰し、★を加えなじむまで混ぜる
- ③ ②を大さじ1程度手に取りピザ用チーズを包むように丸める
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を並べて両面に焼き色がつくまで加熱する