食育だより

　新年度になり、ひと月がたちました。新入園児さんも園での生活に慣れてきて、笑顔も見られ楽しく遊んでいます。
たくさん遊ぶには、朝しっかり食べないと遊べません。
朝ご飯を食べるにはやはり早寝・早起きです。
早寝・早起きを心がけ、しっかり食べて生活リズムを整えましょう。

食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

　幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。
また会話をするなど、楽しく食べることも大切です。

✿5 月おすすめメニュー✿

☆新じゃがのジャーマンポテト☆　（4 人分）

（材料）・新じゃが芋・・2個　新玉ねぎ・・1個　ベーコン・・4～5枚
塩コショウ・・少々

（作り方）

1、　じゃが芋は千切りにし、水に漬けてから下ゆでしておく。
2、　フライパンに油をひいて、じゃが芋を炒め焼き色がついたら、一旦取りだしておく。
3、　玉ねぎ、ベーコンを炒め、じゃが芋を戻し、塩コショウで味付けしたら完成。

春先から夏場にかけての旬と言えば、「新じゃが」同じじゃが芋と思われがちですが、新じゃがは、水分量が多くみずみずしいので火が通りやすいのが特徴です。この時期にしか味わえないので、ぜひ食べてみて下さい。

5 月 5 日端午の節句

　子どもの健やかな成長を願い、五月人形や鯉のぼりを飾ります。
　柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。