



給食だより



入園・進級して1か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつをお友達と楽しく食べられるようになってきました。一方、疲れもでてくる頃だと思えます。食事の栄養バランスに気をつけ、体調を崩さないようにしましょう。

端午の節句

「端午の節句」とは、男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲（しょうぶ）で厄払い無病息災をねがうものでした。これが男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を



乳幼児期は、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦み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。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「たべきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。また、幼児期になったら「これをたべるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などと、効果をおしえてあげてもよいでしょう。

食事の前後には 手洗いの習慣をつけよう！

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからご飯を食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。



☆今月のおすすめメニュー☆ そら豆入りミート餃子



＜材料＞ 幼児2名分

餃子の皮	4枚	コンソメ	0.4g
豚ひき肉	20g	片栗粉	4g
たまねぎ	20g	水	13g
人参	10g	砂糖	2g
そら豆	20g	ケチャップ	8g
		中農ソース	5g
		揚げ油	適量

＜作り方＞

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、そらまめはさやから出し軽く茹でて薄皮を剥いておく。
- ② フライパンに油をしき豚ひき肉と野菜を炒め調味料で味をつける。そら豆を加え片栗粉で固さを調整する。
- ③ ミートソースを餃子の皮で包み、170℃の油で揚げる。

☆ぜひご家庭でも作ってみてね♡