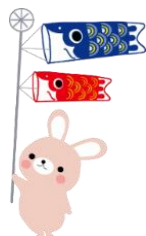




5月 給食だより

新クラスになって1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。緊張が和らぎ、ほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。子どもたちの表情や食欲の変化に注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。



～苦手な食べ物を減らす工夫～

乳幼児期は、初めての食べ物に戸惑い、うまく咀嚼ができなかったり、食べた時に苦みを感じたりし、苦手になることが多いようです。盛り付けや味付けを工夫したり、身近な大人が美味しそうに食べる姿を見せたりすることで、初めての食べ物にも少しずつ親しみを持てるようになります。また、最初は食べきれる量を盛り付け、「全部食べられた！」という達成感を大切にすることも食事への意欲につながります。

「お腹の中がきれいになるよ」や「からだが元気になるよ」など食べ物の効能を伝えてみるのもいいですね。



給食レシピ紹介 《きすのてんぷら》

＜材料(g)＞ （幼児1食分）

きす	35	片栗粉	1.25	ベーキングパウダー	0.13
しょうが	1.5	酢	0.13	水	60
米粉	5	塩	0.13	油	2.2

- ①きすは洗って水気を取り、しょうがのしぼり汁を和えておきます。
 - ②米粉、片栗粉、酢、塩、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせて、衣を作ります。
 - ③きすを②の衣につけ、180℃に熱した油で揚げたら出来上がり。
- * 米粉を使った衣なので、冷めてもべたつかず保育センターでも人気の1品です。
魚以外にもちくわや野菜なども試してみてくださいね。