



# 食事だより



新年度が始まり、あっという間に1カ月が経ちました。キッチンにも園庭で元気に遊ぶ声が聞こえてきます。また昼食時には『いただきます』の声や、『納豆だして!』『この魚、骨はある?』など食事に対するリクエストや質問などもありました。配膳のお手伝いやお箸の持ち方、片付けなどもとても上手に出来ています。

🍎 良い1日をスタートするために、しっかり『朝ごはん』を食べて元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんの役割とは?

寝ている間に失われるブドウ糖を、朝ごはんでは補給し脳と体をしっかり目覚めさせます(ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれています)。

## 朝ごはんを継続するポイント

- ① 前日の夕食時に、下ごしらえなど済ませる(夕食の残りでもOK)♪
- ② 調理しなくて良いものを(おにぎりや果物など)♪
- ③ 決まったパターンに決めてしまえばラクチンです♪



## 食事の前には

目に見えないウイルスを口から体に入れないためにも、食事の前には『手洗い』『うがい』を徹底しましょう。また動物や植物など命をいただくという食材への感謝、食事に関わる人への感謝の気持ちを込めて『いただきます』を言いましょう。

## <今月の栄養価(平均値)>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	519Kcal	21.0g	220g	2.2g
1~2歳児	463Kcal	18.1g	228g	1.8g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。

ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単クッキング★

<アスパラのオイル蒸し> 4人分 5月24日(金) 昼食に出ます!

- ・アスパラガス 6本(200g)
- ・塩 小さじ1/5(2g)
- ・オリーブオイル 大さじ2(28g)
- ・ピザ用チーズ 30g

- ① アスパラガスの根元の部分を3mm程切り、根元から1/2程ピーラーで剥いて3等分に切る。
- ② フライパンにアスパラを入れ、オリーブオイルと絡める。
- ③ 塩を振ってフタをし、中火で3分程度蒸し煮にする。
- ④ ピザ用チーズをのせ、フタをして1分程度蒸し煮にしてチーズが溶けたら完成!



旬のアスパラガスは瑞々しく甘味があって美味しくなっています。とろっと溶けたチーズと一緒に食べると相性も良いのでぜひお試しください。

☆ 美味しいアスパラガスの見分け方 ☆

穂先が締まっていて、鮮やかな濃い緑色をしていて太めの、根元の切り口に水分があるものを選びましょう!