



# 食事だより



保育園では、子どもたちに「食べたい！おいしそう！」という気持ちをもってもらえるような食事作りを心がけています。そのひとつとして、今月はクリスマスメニューやお餅つきを取り入れました。

大人も子どもも「食べたい！」という欲求(食欲)が満たされると、幸せで明るい気持ちになりますよね。そんな気持ちが味わえる機会をたくさん作っていきたいと思います。

それではどんな時に食欲がわくのでしょうか？

## ★自分で料理をしたり、お手伝いしたものを食べる時

「クッキングが楽しい」「盛り付けのお手伝いが出来て嬉しい」などの気持ちから食欲が増えます。お弁当箱に詰めてピクニック気分を味わったり、かわいくデコレーションして盛り付けにこだわってみると、わくわくして思わず食べたくなってしまいませんか？！



## ★お腹がとても空いたとき

元気に遊んでたくさんエネルギーを消費すると、食事の時間が待ち遠しくなります。大人も「お腹が空いているから余計においしい！」と感ずることがありますよね♪



## ★大好きな人と一緒に食べる時

おともだちや先生、家族と楽しいお話をしながら食事をする時、自然と笑顔があふれて食欲が増えます。

## ★彩りが良く、わくわくするような盛り付けだったとき

「わあ〜！」と手を伸ばしたくなるような見た目が理想です。定番メニューでも、食器・箸置き・ランチョンマットなどの小物を工夫すると、印象を変えることができます。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	※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、乳幼児期のとても大切なので、 ご家庭でも補っていただけたらと思います。
3歳児以上	535Kcal	20.6g	225g	2.1g	
1〜2歳児	479Kcal	20.1g	247g	2.0g	

## ★簡単クッキング★

お麩ラスク 4人分 12/19(土)のおやつに出ます！

- ・ 麩 40g (2~3cm くらいの麩を 80コくらい)
- ・ 牛乳 60g (大きじ4)
- ・ 無塩バター 30g (大きじ2と1/2)
- ・ 砂糖 36g (大きじ4)

- ① 牛乳と砂糖をボウルに入れて合わせる。麩を入れて、混ぜる。
- ② 電子レンジで溶かしたバターを①に入れて混ぜる。
- ③ オーブン(180℃くらい)やオーブントースターでこんがり焼く。(目安15分)完成。



混ぜて焼くだけなので、とても簡単！

牛乳にココアをプラスしたり、完成したラスクに、はちみつやジャムをかけてもおいしいです♪

麩は栄養価がとても高く、お値段もお手頃な食材です。ぜひお試しください！