

# 5月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新年度がはじまり1か月がたちました。子ども達は、それぞれの新しい環境に慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月の連休明けには疲れが出てくることも考えられます。ご家庭では、ていねいに話を聞いたり、スキンシップを大切にしましょう。



## 正しい姿勢で食べましょう

食事は姿勢よく食べることが大切です。かむ力があがるほか、消化吸収がスムーズになるといったメリットもあります。

- ◎おなかとテーブルの間はこぶし1つ分くらいあける。
- ◎背筋とひざ下は、まっすぐ横から見ると三角になるイメージ。
- ◎足の裏をしっかりとつける。届かない場合は、ふみ台を用意。
- ◎クッションなどで高さを調節する。



## たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓、髪の毛、血液など体のあらゆる部分をつくる栄養素です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があります。

★動物性たんぱく質  
牛乳・乳製品・肉・魚・卵 など



★植物性たんぱく質  
豆類・穀物類・野菜 など



それぞれに含まれているアミノ酸が違うので、いろいろな食品をバランスよくとりましょう。

## 今月のおすすめレシピ～新玉もちもちチヂミ～

材料 (大人2人前)

・新たまねぎ	200 g	・水	大2
・ピザ用チーズ	50 g	・塩	ひとつまみ
・片栗粉	大2	・ごま油	大1/2
・薄力粉	大2		

### 作り方

- ① 新たまねぎは薄切りにし塩もみする。5分くらいおいて水気をしぼる。
- ② ボウルに①、チーズ、片栗粉、薄力粉、水を入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②を入れて蓋をしながら焼き色がつくまで焼く。裏返して両面をこんがり焼く。

血液をサラサラにしたり、腸内環境を整えたりする成分が含まれているよ♪

