

5月の食事だより



【参考資料：栄養と料理・こどもの栄養】

生活リズムを整えましょう

新年度がはじまって1か月が過ぎました。疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。

また、5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるようにしっかり食べてしっかり体を休めましょう。



端午の節句にたけのこ

こどもの日として知られる端午の節句には、柏餅やちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにスクスクと育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



朝ごはんで生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期こそ、朝ごはんを食べる習慣をつけておきたいですね。朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみましょう。

★朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする。



★その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする。(朝まで食べ物を胃に残さない)
- ・甘いものの食べ過ぎに気をつける。

今月のおすすめレシピ～たけのこごはん～

材料<幼児1人分>

<材料>

・米	40 g	・三温糖	1 g
・筍	10 g	・塩	0.2 g
・鶏もも肉	5 g	・酒	0.5 g
・油あげ	6 g	・しょう油	3 g
・だし汁	6 g		

作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② たけのこ、鶏もも肉は細かく切る。
- ③ 油揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁で②、③の具を煮て味付けする。
- ⑤ ①に④の具を加え、水加減を調整し炊く。

