



食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4 年 5 月号



5月はクラスに慣れ、給食に慣れ、笑顔いっぱいの毎日になるといいですね。この時期は突然体調を崩してしまう子もいます。子ども達の表情や食欲などの変化に注意しながら体調管理に気をつけていきましょう。

ゴールデンウィークは、楽しい計画がいっぱいかな？ ゴーヤー、きゅうり、ピーマン、なす、トマトなど、夏野菜を植えることに挑戦してもいいですね。苗のちがいに興味をもったり、実がなるまでのわくわく感、収穫したり、料理をしたり、野菜に興味をもち、野菜嫌いを克服するかもしれません。長期戦になりますが、なんととっても家庭での食育が一番！ いい成長につながることでしょ。

親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なくて済みます。



* 給食おやつから *

お麩ラスク

(家庭で作りやすい分量)

麩 20g
オリーブ油 12g (大さじ1)
きなこ 10g 砂糖 15~20g



- ①オーブンを170℃に温めておく。
- ②ボウルに、オリーブ油、きなこ(分量の半分位)と砂糖を入れ、混ぜておく。
- ③①の麩をいれ、混ぜ合わせる。
- ④オーブンで10分位焼く。
 - 残りのきなこをまぶす。
 - オープン → オープントースター可
 - フライパンで作る場合は、オリーブ油で炒めてからきなこ・砂糖をまぶします。焦がさないように気をつけます。