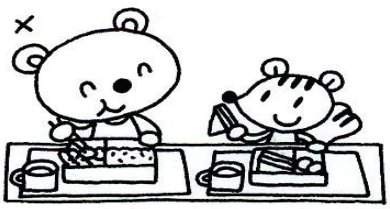


2019年 5月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより5月号

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。
給食やおやつもお友だちと仲良く食べられるようになってきましたね。
一方、少し疲れもたまって体調を崩すこともあるかと思います。
ご家庭でも食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとり、
元気に登園できるようにしていきましょう。

端午の節句

端午の節句は中国伝統の風習です。
5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。
端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉がおちないことから「家系が絶えない」といわれています。

なぜ鯉のぼりなの？

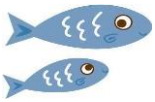
鯉のぼりは、江戸時代に町人階層から生まれた節句飾りです。
鯉は清流はもちろん、池や沼でも生息することができる、非常に生命力の強い魚です。　その鯉が急流をさかのぼり、竜門という滝を登ると竜になって天に登るという中国の伝説にちなみ（登竜門という言葉の由来）子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの立身出世を願う飾りです。

『好き嫌い』への働きかけ

子どもの好き嫌いに頭を悩ませているご家庭は多いと思いますが、ひとりひとりにあった対策を探して、気長に取り組んでいきましょう。

☆苦手の原因は？☆
子供の偏食理由で一番多いのは、食べ物の特性（味やにおい、触感、色、形など）によることがあります。また、家庭の食環境（親が苦手な食材のため食べられない、叱られて無理に食べさせられている）といった場合もあるようです。大人の思い込みで決めつけていることもあるので、あらためて食べられない原因を考えてみましょう。

☆食環境を考えてみましょう☆
偏食改善には、食事を楽しむことができるような雰囲気づくりが大切です。
普段の食事では、子どもが好むかわいらしい盛り付けを工夫することで食欲がアップします。また野菜を育てたり、調理に参加させるなどなるべく食材に慣れ親しむ機会をつくることも有効です。お弁当を持って外で食べてみたりいろいろな食体験をさせてみましょう。



4月の人気レシピ

＊さわらの味噌マヨ焼き＊

＜材料＞4人分
【生地】
・さわら（白身魚）・・・・・・・・40g×4
（→食べたい大きさで大丈夫です）
・みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/3
・マヨネーズ（マヨドレ）・・・・大さじ1

＜作り方＞
①鉄板にクッキングシートを敷き、その上に魚を並べる。
②みそとマヨネーズを混ぜたものを魚の上に塗る。
③オーブンで（予熱なし）180℃25分焼く。

今回は白身魚でしたが
他の青魚でも代用ができます。
園では魚料理が人気です。

＊お手軽アップルパイ＊

＜材料＞24個分（市販の餃子の皮1袋分）
A
・りんご・・・・・・・・・・・・・・1個
・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
（りんごの甘さで調整してください）
・水・・・・・・・・・・・・・・・・・200ml

・餃子の皮・・・・・・・・・・・1袋
・クリームチーズ・・・・・適量
・バター・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①りんごをつぶしながら、砂糖、水で柔らかくなるまで煮る。（コンポートをつくる）
②餃子の皮に①とクリームチーズを乗せて包む。
③焼く前に溶かしたバターを塗る。
④220℃のオーブンで10分焼く。焼け目がつけば完成です。

今回はりんごですが、ほかの具材でも代用可能ですので、様々なお手軽パイをご自宅でも試してみてください。

＜調理室より＞

今年は4月末から5月の一週目に大型連休があります。
4月で慣れた生活リズムが崩れやすくなります。またこの時期は気候の変化が著しいため、体調を崩しやすい時期でもあります。
夜更かしせず早寝・早起きをし、普段の生活リズムを大切にしましょう。
※気温が高くなりますので、水分補給はこまめにしましょう。