

食育だより

2月号

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。温かくなったり、寒くなったり、「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいてきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

お知らせ

2月22日(土)は、給食試食会を実施します。子どもたちがいつも食べている給食を食べてみませんか？



? <たべものなぞなぞ>

おさらのうえにのるのが
だいすきなやさいがいっぱいの
りょうりは、ななに？

豆腐ドーナツ

- A
- 薄力粉 100g
 - 砂糖 25g
 - ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
 - 卵 1/2個
 - 絹ごし豆腐 80g
 - きな粉+砂糖 (同量位で混ぜる)



- 1・Aを混ぜておく。
- 2・豆腐を泡だて器でつぶし、卵を加え混ぜる。
- 3・2にAを加え混ぜる。
- 4・160℃の油の中に2をスプーンなどで落とし揚げる。
- 5・きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす。

{ひまわり 親子クッキング}

一緒にカレーうどんを作ったよ



手打ちうどん～生地をこねて、足で踏んで作りました！



野菜切りも上手でしょ！！

↑ 切ったうどんをほぐします。

おいしい笑顔がたくさん！！

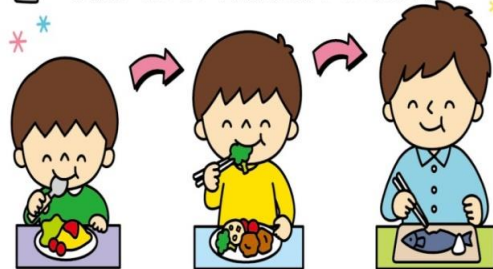
規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量の約15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



(なぞなぞのこたえ サラダ)

