

# 食育だより

5月号  
爽やかな5月の風に、園庭でこいのぼりも気持ちよさそうに泳いでいます。  
お友だちと仲良く楽しそうに遊んだり、虫探しをしたりと嬉しそうな子どもたちです。

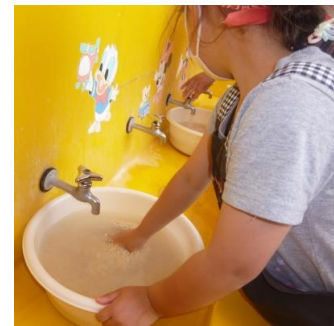


## <ひまわり組>

4月19~22日の  
4日間で味噌の  
仕込みをしました。



1日目~麦を洗い、水に漬ける。



2日目~麦を蒸し、こうじ菌を  
付けました。



↑ 3日目~大豆を洗い、水に漬ける。



↑ こうじの花が咲きました。



4日目~大豆を茹で、熱いうちにつぶす。



つぶした大豆と花の咲いた麦、塩を混ぜる。




丸めた「みそ団子」です。




樽の中に、力いっぱい  
みそ団子を投げつける  
ようにして、詰めていき  
ます。






### 朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。




### おやつ役割って?

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



鶏肉の甘辛煮 (子ども1人分)	
鶏もも肉	40g
生姜汁	少々
酒	0.2g
卵	2g
小麦粉	1g
片栗粉	2g
揚げ油	

出し汁	15g	1・鶏肉に生姜汁、酒を混ぜ、漬けこむ。 2・1に溶き卵を加えて混ぜ、小麦粉、片栗粉を加えて160℃位の油で5~6分揚げる。 3・Aの調味料を煮立たせ、3の鶏肉を加えさつと煮る。
砂糖	3g	
味醂	1g	
濃口醤油	4g	




塩で蓋をして  
みその仕込み  
完成です。

3ヶ月後を  
お楽しみに!!

