

入園・進級して1か月がたちました。暑い中も元気に遊び、みんなと一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けは疲れも出てくる時季でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮しましょう。



## おいしい行事



### 端午の節句

端午の節句に食べられる  
かしわもち  
柏餅の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。



連休などでお休みが長いときは…



### 菓子類の食べ過ぎに注意!



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

#### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



#### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



## パクパク野菜レシピ!

前歯をつかってかみちぎる練習にも! 1歳児は人参から慣れさせましょう^^

### 新ごぼうのごま煮

柔らかい新ごぼうを黒ごまと煮て味わいます。一度にごぼうをたくさん食べられるので、便秘改善にも効果があります。

#### 〈材料〉大人2人前

新ごぼう..... 100g	しょうゆ..... 小さじ2
にんじん..... 100g	みりん..... 小さじ2
だし汁..... 1カップ	黒ごま..... 小さじ1
(かつおと昆布の合わせだしなど)	

#### 作り方

- ① 新ごぼうの皮をむいてスティック状に切り、水にさらす。にんじんもスティック状に切る。
- ② 鍋に水とごぼうを入れて火にかけ、沸騰してから3分ほどゆで、ざるにあける。
- ③ だし汁でにんじんを煮て、柔らかくなったら②を加えてひと煮たちさせ、しょうゆ、みりん、黒ごまを加え煮汁を飛ばす。

☆ 煮ている間にだし汁がなくなったら、だし汁や水を少量足す。

