

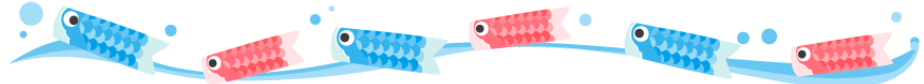


5月給食だよ!



新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。現在コロナの影響で外出が厳しい状態が続いていますが、手洗い・うがいで予防して元気に過ごしましょう。

5月5日は端午の節句



5月5日こどもの日には、こいのぼりを立てて、ちまきや、かしわ餅を食べてお祝いします。ちまきはもともと、5月5日に作り災いを除ける風習が中国から日本に伝来しました。また、ちまきに結んだ赤・青・黄・白・黒の五色の色の糸は、子どもが無事に育つようにという意味を込め、こいのぼりの吹流しの色に反映されています。そしてかしわ餅には、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められているそうです。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。



おやつの重要性

子どもは胃袋が小さく消化吸収能力も発達途中です。三度の食事だけでは必要な栄養が整わないため、1日1回（～2回）おやつの時間を決め、食事時までにはお腹が空く程度の量にしましょう。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの担う役割は重要であり、おやつは子どもにとっての小さな食事といえます。

おやつの出し方

おやつを出すときは分量と時間を決め、一緒にお茶などの飲み物を出すようにしましょう。

また、市販のお菓子でおやつにするときは、子どもの器に適量にとり、お菓子の与えすぎには気を付けてください。

おやつは子どもにとっては小さな食事です。遊びながらでは食べた気がないので、きちんとテーブルについて食べる習慣を身につけましょう。

おやつは楽しい心の栄養



おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にしましょう。例えば子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムを塗る手作りサンドイッチなど一緒に作れば、きっと美味しさも倍増です。楽しく食べて大人も心にゆとりを持てるといいですね。



おうちで簡単手作りおやつ フレンチトースト



《材料》

- ・ 6枚切り食パン…2枚
- ・ 卵…1個
- ・ 牛乳…100ml
- ・ 砂糖…大さじ1杯
- ・ バター…適量



《作り方》

- ①ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、卵液を作る。
- ②食パンを16等分ぐらいの大きさに切り、卵液が入っているボウルに入れて崩れないようにそっと混ぜる。
- ③フライパンを熱し、バターを入れる。
- ④パンが卵液を全て吸ったら、フライパンに並べて焼く。
- ⑤ひっくり返しながらかゆくなり焼き火が通ったら出来上がり☆