

入園・進級して1か月がたち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち、連休明けには疲れが出てくる場合があります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。



連休などでお休みが長いときは…



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



食育クイズ



3～5月に旬を迎える「ひじき」は、どこでとれるでしょう?



①

畑

②

山

③

海



③ 海



「ひじき」は海藻で、海の中では茶色っぽい色をしています。乾燥したひじきは、黒色に変わります。

みんな大好き! 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピを毎月紹介します!

にんじんクッキー

すりおろしたにんじんがたっぷり入った、ソフトクッキーです。にんじんの栄養をしっかりとれる献立です。

〈材料〉(直径3cm、約15個分)

にんじん..... 1/4本
小麦粉..... 100g
ベーキングパウダー..... 1g
サラダ油..... 50g
牛乳..... 20g

作り方

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るう。
- ③ ①、②、油、牛乳を混ぜ合わせ、好みの大きさに丸める。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで、15分ほど焼く。

*オーブンの温度や焼き時間は、様子を見ながら調整してください。

