

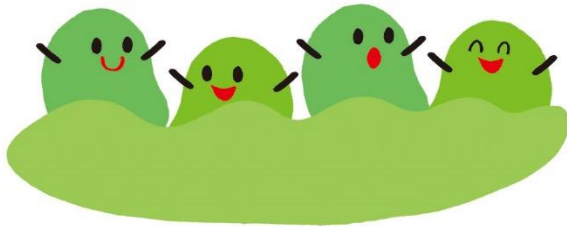


令和6年5月号
北保育園

新年度が始まり、早いもので約1か月が経とうとしています。だんだん子どもたちの緊張もほぐれ、新クラスにも慣れてきたようです。その反面、疲れが出やすい時期です。また、連休もあり生活リズムが乱れがちになります。栄養と休養をきちんととり、規則正しい生活を送りましょう。

5月の目標

食材に興味をもつ
野菜のふしぎに気づく子ども



これから初夏に向けて出回るそらまめ。さやが空に向かって伸びる様子が、「そらまめ(空豆)」という名前の由来です。少しくせがありますが、ビタミンB2や鉄分などを多く含んだ5月のお野菜です。お子様と一緒にさやむきをするのも、良い経験になると思います。



主食・主菜・副菜の力



主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然とさまざまな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれています。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やきのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維を体に供給します。どれかが欠けると栄養素が十分に生かされないので、「主食・主菜・副菜」をめやすとして、食事作りを考えてみましょう。

☆☆おすすめレシピ☆☆

鶏肉のマーマレード焼き

《大人2人分・子ども2人分》

＜材料＞

鶏もも肉…40g×6枚
マーマレード…40g 醤油…大さじ2
酒…大さじ2
生姜・にんにく…少々(すりおろし)



＜作り方＞

- ① ボウルにマーマレード・醤油・酒、生姜・にんにくを入れ、混ぜ合わせる。
 - ② フライパンで、鶏肉の両面を焼く。
 - ③ 肉から出た脂を取り除き、①を加えて、弱火で煮汁が半分になるまで焼く。
- ※鶏肉を調味料に15～20分漬け込み、オーブンで200℃、15～20分焼いてもOKです。