



日々の日差しが次第に強くなり、暑いと感じる日も多くなってきましたね。木々の緑もひときわ鮮やかな季節になりました。こどもたちは新しい環境にも慣れ、元気に生活を送っています。少し疲れがたまって、体調を崩しやすい季節でもあるので、食事バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。



## 5月5日はこどもの日です。

## 端午の節句

家にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。日本では、平安時代に中国より伝わり、貴族の間で取り入れられてきましたが、しだいに民間へも広がっていきました。縁起かつぎやこどもが健やかに育つことを願うなどのいわれがあります。



### 菖蒲

昔から薬草とされ、邪気や病気、災難よけとして伝えられてきました。

菖蒲湯をお楽しみください♪

## こどもにとって「おやつ」は第4の食事です！

幼児は体が小さく、1回の食事量が少ないので「食事の一部」として栄養を補うおやつを、与えたいですね。おにぎり、蒸しパン、ふかしもち、バナナ、ヨーグルト、果物がおすすめです。

### ★ おやつを食べるときのポイント ★

#### ★ 量を決める

おやつはこども達にとって楽しみな面もありますが、食事分では不足してしまうエネルギー補給や栄養、水分を補うことが大切です。1回量は 100～200kcal 程度です。

【例】



おにぎり1個  
+お茶

果物  
+牛乳1杯



果物入り  
ヨーグルト



#### ★ 時間を決める

1回量は少なくとも、だらだら食べてしまうと食べすぎてしまってその後の食事が十分食べられなくなってしまうたり、虫歯の原因になります。



#### ★ 組み合わせに注意

好きなものを食べさせてしまうと、甘いお菓子+甘い飲み物のように糖分たっぷりのおやつになることがあります。吸収した糖分を代謝するためにビタミン B1 を使い果たして疲れやすくなったり、イライラしやすかったり、不調につながります。こども達は自分でコントロールが難しいので、甘いおやつを食べるときには、水かお茶と一緒に飲みましょう。



ビタミン B1 は豚肉や、玄米や全粒粉といった精製されていない穀物、豆類などに多く含まれています

# 春の食材紹介



## 春キャベツ

みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツです。



## 新じゃがいも

新じゃがいもは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう

## レシピ

### キャベツとじゃがいものスープ



#### 材料 4人分

キャベツ	100g
じゃがいも	1コ
ベーコン(薄切り)	50g
固形スープの素	1コ
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
湯	カップ3

#### 作り方

- 1 キャベツ、皮をむいたじゃがいも、ベーコン、セロリの葉はそれぞれ5~6mm幅の細切りにする。じゃがいもは切るはしから水にさらし、ざるに上げて水けをよくきる。
- 2 固形スープの素は刻んでおく。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、バターを加えて溶かす。セロリの葉以外の1を入れて強火で炒め、2を加え、湯を注ぐ。
- 4 煮立ったら塩・こしょうで味を調える。出来上がり。

## 季節の野菜 しってますか？



春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴ですね。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを持ってきたのが春野菜です。季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなど様々あります。

## だし汁を活用しよう!!

「おいしさ」は、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気や環境など、さまざまな要因に影響されます。「うま味」は、料理の「おいしさ」を生む大切な役割を果たしています。代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが知られています。料理にだしをうまく使うことで、食事が美味しくなり、健康に暮らしていくために必要な減塩にもつながります。

### グルタミン酸

こんぶ



### イノシン酸

かつおぶし



にぼし



### グアニル酸



しいたけ