

# 5月 食育だより

令和5年4月28日



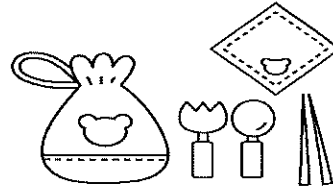
たちばな保育園給食室

新年度を迎えてから一ヶ月が経ち、新しい環境にも慣れてくる頃ですね。しっかりと水分補給を行いながら、友達といっぱい遊び、元気に過ごしましょう。



## お弁当

- 主食 3 (ご飯・パスタ など)
- 主菜 1 (大豆・卵・魚・肉 など)
- 副菜 2 (キノコ・野菜・海草 など)



このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおおいそそうで、食欲も増しますね。また衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてからふたをしましょう。



## 乳幼児期は、食の基礎をつくる大切な時期

離乳食が終わって1歳～2歳半頃になると奥歯がそろいはじめ、噛む力も少しずつ強くなります。子どもの成長に合わせた食べ物の大きさや硬さで、食べる経験を増やすことが大切です。

### ★噛むことでいいことたくさん★

**脳の発達**：脳細胞の動きを活発にし、子どもの知育を助けます。

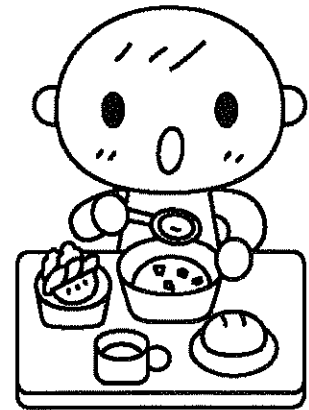
**味覚の発達**：食材そのものの持ち味を味わうことができます。

**歯の病気を防ぐ**：だ液がたくさん出て口の中をきれいにします。

このだ液が、虫歯を防ぎます。

**言葉の発音をはっきり**：口の中の筋肉が発達することで言葉の

発音をはっきりし、表情も豊かになります。



## 今月のおすすめのおやつ ～キャロットケーキ～

〈材料 1人分〉

小麦粉…15g

ベーキングパウダー…0.6g

マーガリン…8g

砂糖…8g

卵…12g

人参…12g

バニラエッセンス…少々

〈作り方〉

①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

②人参はすりおろしていく。

③砂糖と卵をよく混ぜて、すりおろした人参を加える。

④マーガリンは湯せんで溶かしておく。

⑤③にバニラエッセンスと①を加え、溶かしたマーガリンも加えてさっくり混ぜ合わせる。

⑥タネをアルミカップに流し入れ、180度にあたためたオーブンで約20分焼く。