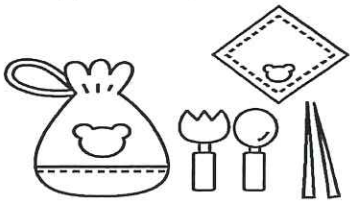
５月　食育だより

令和７年４月３０日

たちばな保育園給食室

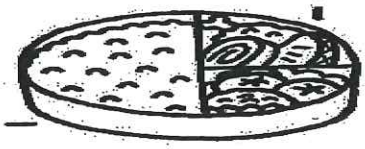
新年度を迎えてから一ヶ月が経ち、新しい環境にも慣れてくる頃ですね。しっかりと水分補給を行いながら、友達といっぱい遊び、元気に過ごしましょう。

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、
見た目もおいしそうで、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。

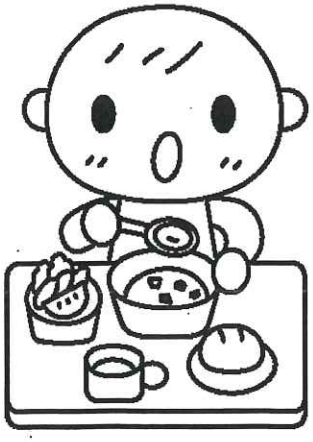


乳幼児期は、食の基礎をつくる大切な時期

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。
言葉の発音がはっきり：口の中の筋肉が発達することで言葉の
　　発音がはっきりし、表情も豊かになります。



今月のおススメのおやつ　～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。