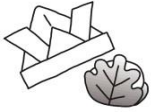




食育だより

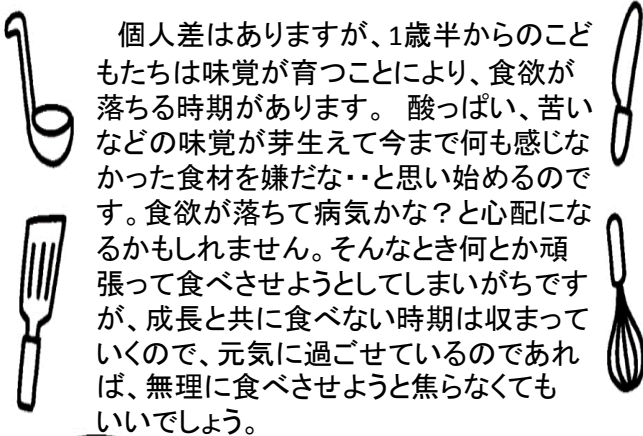
平成28年 5月号
はごろも保育園



5月5日は子どもたちが明るく健康に育つようにという国民の休日「子どもの日」ですね。平たい餅に小豆あんやみそあんを入れて二つ折りにし、かしわの若葉に包んで蒸した菓子を「端午の節句」に食べます。かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」といわれ、縁起物とされています。



味覚の発達による食欲不振



個人差はありますが、1歳半からのこどもたちは味覚が育つことにより、食欲が落ちる時期があります。酸っぱい、苦いなどの味覚が芽生えて今まで何も感じなかった食材を嫌だな・・と思い始めるのです。食欲が落ちて病気かな？と心配になるかもしれません。そんなとき何とか頑張らせて食べさせようとしてしまいがちですが、成長と共に食べない時期は収まっていくので、元気に過ごせているのであれば、無理に食べさせようと焦らなくてもいいでしょう。



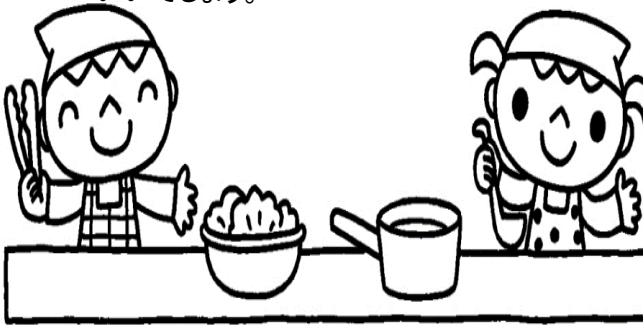
チンビン (1本75kcal)

《材料》10本分

黒砂糖・・・150g ベーキングパウダー・・・小2
水・・・2カップ サラダ油・・・小1
小麦粉・・・250g

《作り方》

- ①鍋に分量の黒砂糖と水を入れて火にかけて、煮立ってきたらアクをすくい冷ましておく。
- ②ボールに小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるいにかけ、①の黒砂糖液を加え、ダマにならないようによく混ぜ、サラダ油を加える。
- ③フライパンに油を敷いて、薄く流し焼く。



幼児に必要なエネルギー量は？

便秘がちな子どもが増えています。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ごはんをしっかり食べること。特に穀類を多めにします。いっしょに、きのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に、乾燥食品である切り干し大根や、干しいたけを入れると効果倍増！また、10分早く起きて、ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。さあ、あしたからがんばってみましょう！

