



給食だより 5月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

新緑の季節です。木々の緑も色鮮やかになり登降園の時には子どもと一緒に季節を感じてみてくださいね。今月は子どもの「食べ過ぎ」についてのお話です。

<食べ過ぎるとどうなる？>

食べ過ぎは肥満の原因になったり、胃腸に負担をかけたり、子どもの体に良くないことを引き起こしてしまいます。

① 太る、太りやすくなる

栄養過多になると、余分な養分が脂肪となって体に蓄積します。脂肪それ自体は、熱を生産することはできないため、蓄積した脂肪で体が冷えて**基礎代謝も低下**してしまいます。食べ過ぎを繰り返して更に蓄積されていくと、体が冷えて余計に痩せにくくなり、**太りやすくなってしまう**のです。

② 疲れやすくなる、だるくなる、あたまがぼーとする

食べ過ぎると、消化・吸収のため必要以上に胃腸を働かせることになります。すると、胃腸に血液が集まって体内の他の器官を巡るはずだった血液の流れが滞ってしまうのが原因です。

乳幼児期には1日3回の食事と、決まった時間のおやつでリズムを作り、

食べ過ぎないように心がけていきましょう。

<5月5日は「子どもの日」>

鯉のぼりは、中国の神話や伝説に登場する「龍」が関係している

といわれています。中国では、黄河の上流にあるとされる龍門

という滝を鯉が登ると龍になるという「登龍門伝説」があり、日本でも立身出世の象徴となりました。さらに、鯉はとても生命力があり、大きく丈夫で、きれいな川以外でも生きていくことができるために、子どもに強くたくましく育ってほしいという願いを込めて揚げられます。

また子どもの日に食べる柏餅にも意味があります。柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられていました。柏の葉は香りが強いので邪気を払うといわれています。

17日(月)のおやつは柏餅なので楽しみにしててくださいね。



じゃが芋の団子、鶏の唐揚げ
ポークカレーが特に人気でした！

* 今月の絵本の料理 *

<オムライスパーティー>

<材料>(2人分)

- ・卵 4個 ・温かいご飯(茶碗2杯分) ・鶏もも肉 1/3枚 ・玉ねぎ 1/4
- ・牛乳 ・バター ・塩 ・こしょう ・トマトケチャップ ・サラダ油

<下準備>

チキンライスを作る。鶏もも肉を1.5cm角に切る。玉ねぎは1.5cm四方に切る。

直径24cmくらいのフライパンにバター大さじ1を弱めの中火で熱し、バターが溶けたら、鶏肉と玉ねぎを炒める。鶏肉の色が変わり、玉ねぎが透き通ったら、塩、こしょう各少々をふって混ぜる。中火にし、ご飯を加えてほぐしながら、フライパン全体に広げる。トマトケチャップ大さじ4を加える。ケチャップが全体になじんだら、さっと混ぜて火を止め、ボールなどに取り出す。

<作り方>

- ① 1人分ずつ作る。ボールに卵2個を割り入れ、牛乳大さじ1と塩少々を加える。白身と黄身が混ざるまでしっかり溶きほぐす。
- ② サラダ油小さじ2を入れて強めの中火にかけ、1分ほど熱する。卵液を一度に加え、すぐにフライパン全体に広げる。
- ③ 卵の中心が半熟状になったら火を止める。チキンライスの1/2量を卵の中心よりもやや手前に、横に細長く、ラグビーボールのような形になるようにしてのせる。差し込んだフライ返しを手前に起こしながら卵をそっと持ち上げ、チキンライスをおおうようにそっとかぶせる。さらにフライ返しで手前に引き寄せて、フライパンの側面にかかる押し当てながら形作る。
- ④ お皿に盛って出来上がり。



今月の食育は17日(月)から21日(金)の予定です。

4月の食育より

～春野菜の紹介～

- ・春きゃべつ：ふんわり、すき間が多く黄緑色
- ・新玉ねぎ：皮が薄く水分が多くてやわらかい、生で食しても甘みがある
- ・春人参：甘くてやわらかくみずみずしい
- ・うすい豆：グリーンピースより皮が薄く黄緑色・さやえんどう キヌサヤ、スナッフエンドウとも言う。皮が薄くそのまま食べられる。

お話をするときには野菜を用意しました。春キャベツを見て「レタス！」と言う子もいて、いつものキャベツとの違いが伝わったように思います。実物を用意することで色や形だけでなく、実際の大きさや匂い、手触りなどからたくさんの気づきがあり、興味を持ってお話を聞いていたので今後も続けていきます。