



令和8年5月キッズだより



5月10日は黒糖の日

入園・進級して約1ヶ月が経ち、子供たちも新しい生活に少し慣れてきたようです。

給食には「初めて食べるもの」「食べにくいけど体にいいもの」など、子ども達の苦手な

食材もあります。担任の先生や友達と食べる中で「少しだけ食べてみようかな・・・」

という気持ちになる様に声掛けや食べやすい環境づくりをして見守っていきたいと思います。

5月献立のポイント

*環境に早く慣れるように食材を小さめにカットしたり、柔らかく煮込んだり、子供たちが

好きなメニューや食べやすい物を多く取り入れています

*5月8日ゴーヤーの日です、おやつにゴーヤーのかき揚げを準備しています。

～今月のおすすめレシピ～

下準備 *材料を全て常温にもどしておく

*小麦粉とベーキングパウダーをふるう

ココアケーキ

- | | | |
|-----------|------|----------------------------|
| 卵 | 2個 | ① 卵と三温糖を泡立て器を使ってよく混ぜる。 |
| 三温糖 | 80g | ② ①に油を加えてよく混ぜ、更に牛乳を入れて混ぜる。 |
| 牛乳 | 大さじ2 | ③ ②に下準備*の粉類を木べらを使い混ぜる。この時 |
| 油 | 大さじ2 | 混ぜすぎないのがコツです。 |
| 薄力粉 | 100g | ④ カップに③の生地を流し込みオーブンで170度 |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 | 20分位焼き出来上がり！ |
| ピュアココア | 大さじ1 | *色々トッピングも楽しんでね！ |



(トースターの場合は10～20分程焼く、焦げそうになったら表面にホイルをかぶせる)

天気の良い日に、手作りのお弁当を持って近くの公園に出かけません

家族みんなでお外で食べるお弁当は格別です！気持ちいいですよ～！人気のおかずは鶏のから揚げ・卵焼き・ウインナーだそうです。特別な料理は見当たりませんね！ただ、それだけでは栄養が偏ってしまうので、型抜きしたお野菜ボイル、スティック野菜（胡瓜・大根・パプリカ等）、ブロッコリーなどもプラスしましょう！卵焼きに人参や刻んだニラやネギを混ぜて焼いたり、手作りで安心して食べられる慣れ親しんだ味、「いつものおかず」を詰めて出かけましょう！



☆お弁当箱の選び方☆

お弁当箱の容量(ml)にバランスよく詰めればだいたい同じエネルギー(kcal)つまり、お弁当箱の大きさは摂取エネルギー(kcal)と同じ！主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜類)、の3品を揃え、料理法や味付けが同じにならないように！各料理がお弁当箱に占める面積の比率を主食3：主菜1：副菜2にするとバランスのとれたお弁当になりますよ！

* 目安→ 1～2歳(280ml) 3～4歳(360ml)

5～6歳(450～500ml)

* 子供たちが普段食べている大好きな物を入れてあげましょう。