

5月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

スキンシップを大切に



それぞれの環境が変わり緊張を感じながら迎えた5月。

環境の変化に子どもながらも我慢していたことがあるかもしれません。

その我慢がストレスとなり食欲低下などの症状が現れることも・・・

お休みの日には、子どもの話を丁寧に聞いてあげたり、スキンシップを大切にする時間を作ってあげられるといいですね。



こどもの頃の食習慣が将来につながる！！

朝食欠食の多い20歳代前半の独身男性に行った調査によると、小学生のころ「1日3食規則正しく食事を摂っていた」「毎日、朝食を食べていた」人は、大人になっても朝食をとる頻度が高いという結果が出ました。

子どもの頃の「規則正しい食事」が、大人になったときの健康的な食習慣に影響を及ぼしうることが示唆されています。

もう一度、食習慣を見直して3食をしっかりとるようにし、元気にすごしましょう。



こどもの日の行事食



こどもの日に食べるものといえば「ちまき」と「柏餅」が有名です。

「ちまき」は餅米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで作る食べ物です。

平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています。

柏餅は、餅をくるむ柏の葉にいわれがあります。

柏の木は「次の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「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。

また、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。



今月のおすすめレシピ～納豆の岩石揚げ～

材料（幼児1人分）

・納豆	25g	でんぶん	3g
・こねぎ	5g	卵	4g
・長芋	20g	三温糖	1.5g
・薄力粉	10g	しょうゆ	1.5g
		揚げ油	適宜

作り方 ①こねぎは小口切り、長芋は皮をむいてすりおろす。

②①と油以外の材料を混ぜ合わせる。

③170℃の揚げ油に、ディッシャーを使って直径2～3cmほどの生地を落とし、キツネ色になるまで揚げる。

