

食育だより



2024年5月
ニチキッズたひ東保育園

すがすがしさを感じる季節になりました。5月はじゃがいもが旬を迎えます。新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感を楽しむことができます。ご家庭でもお子さんと味わってみてはいかがでしょうか。

おうち食育

<乳幼児期に身に付けたい食事マナー>

気持ちよく食卓を囲むために大切な食事マナーは、子どものうちから身に付けておきたいものです。

★「いただきます」「ごちそうさま」の大切さ
家族そろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。

★正しい姿勢で食べることの大切さ
食べ物をよく噛んで飲み込み、お腹を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。

★落ち着いて食べることの大切さ
「口に食べ物を入れている時はしゃべらない」「食べている時に立ち歩かない」は、人と楽しく食事をする上で守りたいマナーです。また、これらは喉に食べ物を詰まらせてしまう原因となるので注意が必要です。

レシピ紹介



乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<カレーじゃがボール>

5月は新じゃがの季節です。じゃがいもは体の免疫力を高めるビタミンCを多く含みます。

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

・じゃがいも	230g
・米粉	30g
・片栗粉	60g
・カレー粉	0.5g
・食塩	1g
・水	90g



<作り方>

1. じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
2. 1を潰し、米粉、片栗粉、カレー粉、塩を加えよく混ぜる。
3. 2に水を少しずつ追加、生地がまとまるくらいの固さになるまで混ぜる。
4. 3を3cm程度のボールに成型し、200℃に温めたオーブンで15分程度焼く。

おにぎりづくり



見て上手にできたよ



中身はチキンライス
おにぎりだっ!

にぎにぎ
たのしいね

