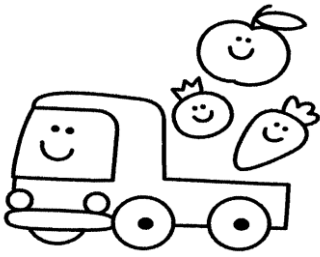


# 2024年

# 5月



## 給食だより




あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

### おうちでどんなお手伝いをしていますか？

保育園では、こどもたちに食材の下ごしらえをお手伝いをしてもらうことがあります。

玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取り、じゃがいも洗い、きのこほぐしなどをお願いしています。

お手伝いの時間は、親子のコミュニケーションの時間になったり、食に興味を持つきっかけになっていく事も。長い休みを利用して楽しみながら始めてみませんか？

	<p>★食事の前の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材を買いに行く</li> <li>・テーブルを拭く</li> <li>・食器やはしを並べる</li> <li>・料理を運ぶ</li> </ul>	<p>★食事後の後片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食器を片付ける</li> <li>・食器を洗う</li> <li>・食器を拭く</li> </ul>
<p>★野菜の下ごしらえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グリーンピース、そら豆をさやから出す</li> <li>・玉ねぎ、人参の皮むき</li> <li>・きのこをほぐす</li> </ul> 	<p>★炊飯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お米をカップに入れて計る</li> <li>・お米をとぐ</li> <li>・ごはんをよそう</li> </ul>	<p>★調理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料を計る</li> <li>・調味料などを混ぜる</li> <li>・包丁で切る</li> <li>・こねる</li> <li>・野菜を洗う</li> <li>・ホットプレートで焼く</li> </ul> 

### おやつについて

子どもは、からだの発達が盛んなため、たくさんの栄養を必要とします。また、消化機能の未熟な子どもたちは、3回の食事だけでは、栄養を摂りきれません。そのために補食として「おやつ」があります。

おやつからとるエネルギーの目安は、1～2歳児で総エネルギーの10～15%（100～160kcal）3～5歳児で15～20%（200～260kcal）です。活動が活発な子どもたちにとって、おやつは、大切なものです。エネルギーの摂りすぎに気をつけ、消化しやすく、ビタミン類や水分の補給ができる事が大切です！噛む習慣をつけるため、良く噛まないといけない小魚や季節の果物と組み合わせるのがおすすめです。

市販のお菓子を食べる時は少量でもエネルギー、脂質、糖質が高く、塩分の取り過ぎに注意しましょう。

### さくさくクッキー

#### 材料（大人2人・子ども2人）

- 薄力粉 120g
- ベーキングパウダー 1.2g
- サラダ油 大さじ3強
- 牛乳 大さじ1強
- 砂糖 大さじ5強

#### 作り方

1. ボールに、左記の材料全て入れてかき混ぜ、生地を作る。
2. 鉄板にクッキングシートを敷き、形を整えながら並べる。  
(型抜きする事もできますよ！)
3. 170℃に予熱をかけたオーブンで、12～15分加熱をすれば出来上がり！

一緒に作ってみてね!!

エネルギー 子ども（3歳児 171kcal・大人 342kcal）

\*小さいお子さんは、ビニール袋に入れてあげるとやりやすいですよ！