



2020年5月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いがこめられているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは、今も昔もかわらないのですね。



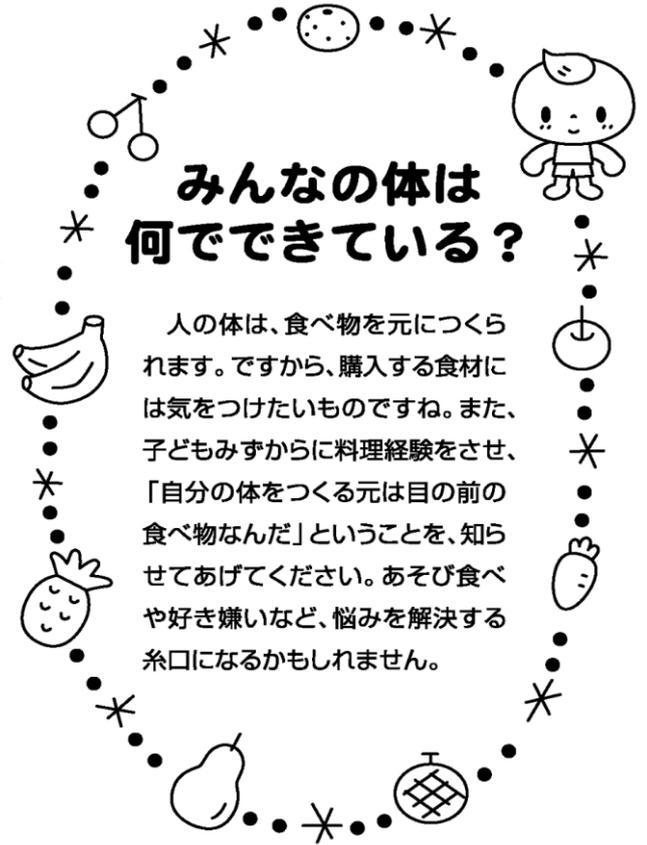
成長曲線を確認しましょう

体重は標準かそれ以上で『あまり食べないのに栄養はたりている?!』と思われる場合、間食や飲料でカロリーが賄われているおそれがあります。スナック菓子やジュース、必要以上の牛乳などは必要な栄養素を補いきることができません。あくまで肉魚卵豆製品のおかずをしっかりとって成長を促しましょう！



みんなの体は何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずからに料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。



豚肉のBBQソース

【こども一人分の材料】

【作り方】

- | | | |
|-------|------|---------------|
| 豚肉 | 40g | ①小麦粉と片栗粉をあわせ豚 |
| 小麦粉 | 適量 | 肉にまぶし炒める |
| 片栗粉 | 適量 | ②りんご、たまねぎをすりお |
| りんご | 10g | ろし他の調味料とともに鍋に |
| たまねぎ | 5g | ③②を炒めた豚肉と和える |
| ケチャップ | 5g | |
| しょうゆ | 2g | |
| 酢 | 1g | |
| 砂糖 | 0.5g | |



感染症対策として
しばらくの間、食育活動は中止いたします。
ご了承ください。