



保育園での生活もそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

おやつは第4の食事

おやつが大切なわけ

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素が取りきれなくお腹がすいてしまうので、もう1回食事がが必要です。それがおやつです。子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重1kgに換算すると、大人の2倍必要です。新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。このエネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です。また、おやつは食事と違って楽しみの要素が加わります。

● 体重1kgあたりのエネルギー

子ども	80カロリー
大人	40カロリー



レンジオムライス

子どもにも大人にも大人気なオムライス。マグカップや深めのお皿で作る、フライパンいらずのレシピです。ご飯、卵、ツナ缶、冷凍野菜など常備してある食材でできます。

- 作り方(1人分)
- ① 卵1個を割りほぐし、マヨネーズ小さじ1を加えて混ぜておく。
 - ② マグカップに茶碗1杯分(130g~150g)のごはんを入れ、汁を切ったツナ缶1/2、お好みの冷凍野菜(コーン・ほうれん草など)ケチャップ大さじ1~2を混ぜ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
 - ③ ご飯を平らにならし、①の卵液を注ぐ。
 - ④ ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで1分30~2分加熱する。卵の固まり具合を見て時間を調整する(子どものものは卵をしっかり加熱する。)
 - ⑤ お好みでケチャップをかける。

