

おすすめレシピ

☆フェイジョアーダ☆

<子ども2人 大人2人分>

豚もも肉・・・175g

玉ねぎ・・・100g

にんじん・・・50g

にんにく・・・1.5g

ベーコン・・・25g

大豆水煮・・・75g

塩・・・・・・・・0.5g

野菜ブイヨン・・・7.5g

サラダ油・・・2.5g

水・・・500g (2と1/2カップ)

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、ベーコンを一口大に切ります。
- ② にんにくをみじん切りにしてサラダ油で熱し、香りを出します。
- ③ 野菜、ベーコン、豚肉を加え炒めます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、水とブイヨン、大豆を加え煮込みます。
- ⑤ 具材に火が通ったら、塩で味をととのえて完成です。



世界の料理 「ブラジル」

ブラジル料理は、肉料理が豊富で豆や米をよく使用します。コーヒー豆、カカオ、サトウキビ、果物など温暖な気候ならではの特産品が豊富です。給食では、肉と豆の煮込み料理（フェイジョアーダ）、ヴィナグレッツ風サラダ、おやつはココアボンデージュを提供します。



行事食 「こどもの日」

こどもの健やかな成長を願って飾られる兜に見立てたミートローフでお祝いします。こいのぼりには強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまうたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願うという意味が込められています。給食ではミートローフ、ブロッコリーのお浸し、おやつはこいのぼりクッキーを提供します。

食育活動

今年度から始まった「カミカミデー」。初めての食材に戸惑う子もいましたが、先生と一緒にしっかりカミカミすることができました。よく咀嚼することで顎を強くするだけでなく、食べ物が細かくなることで唾液と混ざりやすくなり、胃や腸の負担が軽減されます。他にも虫歯予防や、脳に刺激を与えることで集中力や記憶力の向上にも繋がります。引き続き取り入れていきますのでよろしくお願いいたします。今度は旬のお野菜に触れてみたり、日々の給食のお手伝いをしてもらったりと、様々な食育活動をしていきます。5月にはそら豆が届くので鞘から出すお手伝いをしてもらう予定です！



Q&A

Q 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしてられない場合は、様々な原因が考えられます。

無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の

見直しをしてみましょう。

- ・食事前に遊んでいたものが気になる
- ・足が床につかず、落ち着かない
- ・おなかいっぱいでもう食べたくない
- ・他の家族が動いている姿が目に入って気が散る
- ・食事時間が長すぎて飽きてしまう

