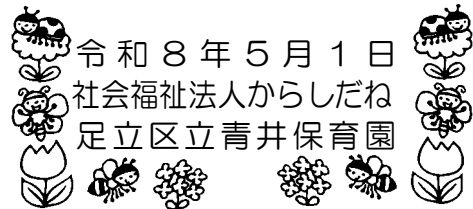


# 食育だより 5月号



園庭の桜もすっかり葉桜になりました。木々の緑とさわやかな風が初夏を感じさせてくれますね。お天気の日はお散歩やお外遊びでのどが渇くようで、お茶のおかわりの声をたくさん聞くようになりました。これからどんどん暑くなっていきます。水分補給と暑さ対策を始めていきましょう。

## 正しい姿勢で食事をしましょう

### 子どもにあった椅子とテーブルを

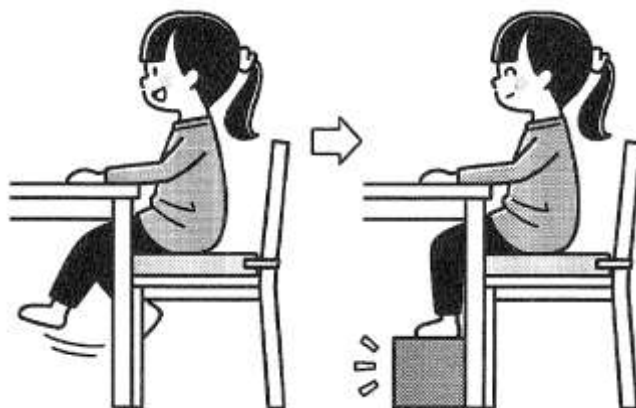
食事をする時は、姿勢をよくして安定して座ることが大切です。そのためにも、テーブルと椅子をお子さんにあった高さのものにします。



- ・膝が直角に曲がり、足の裏が床に完全につくように、椅子の座る面の高さとお行きが子どもの体の大きさにあっている。
- ・体はテーブルの正面を向くように座る。
- ・テーブルの高さは、子どものひじの高さにくるようにす

### 椅子やテーブルが高くて足がつかない場合

食卓で使っているテーブルや椅子が高く、足の裏か床につかない場合は、お子さんの足元に台などを置いて、そこに足が乗るようにします。足の裏がついた方が、体が安定します。お子さんが足をぶらぶらさせないようにしましょう。



### 前を向いて食べる



お子さんには、「前を向いて食べよう」「背筋を伸ばして座れるかな」など、くり返し伝えるようにします。また、前を向いて食べることは、口の中のものを人に向けて飛ばさないことにつながります。

# 世界の料理を食べよう

5月14日(木)は「イタリア料理」を堪能します！！

ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

きのこのスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



## 5月の献立より

### ー チキンカレーライス ー

<材料・4人分>

お米	2合	水	適	
油	大さじ 1/2 杯	ケチャップ	小さじ 2 杯	
にんにく	ひとかけ	トマトピューレ	大さじ 1 杯	
しょうが	ひとかけ	中濃ソース	大さじ 1 杯	
鶏肉	180g	塩	小さじ 1 杯弱	
人参	120g	a {	油	大さじ 1 杯
玉葱	180g		バター	大さじ 1 杯
じゃがいも	180g		小麦粉	大さじ 4 杯
			カレー粉	小さじ 1 杯弱

<作り方>

- ① お米は研いで炊飯器にセットして、普通に炊く。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鶏肉、人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを炒める。(焦がさないように)
- ⑤ ④に③を入れて、油をよくなじませるように炒める。  
(じゃがいもをごろっとさせたい場合は、ここでは入れないでおく)
- ⑥ ⑤にひたひたになるぐらいの水を加えて煮込む。
- ⑦ フライパンにaの油、バターを入れて溶かし、小麦粉を加えて弱火で炒める。  
(焦がさないように注意しながら、薄い茶色になるまで炒めるとコクが出ます)
- ⑧ ⑦にカレー粉を入れてよく混ぜる。(ルーの完成)
- ⑨ ⑥にケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、塩を入れて調味する。  
(ここでじゃがいもを入れるとごろっとしたままのカレーになります)
- ⑩ やわらかくなった⑨に⑧のルーを入れてとろみをつける。

人気メニューの定番！  
実はシンプルな食材  
で出来ています！