



# 給食便り



## ♪お弁当のお願い♪

5/19(金) 3~5歳児クラスは春の遠足です。お弁当の用意をお願いします。

### 🔍お弁当作りのポイント🔍

#### ✧食べやすく✧

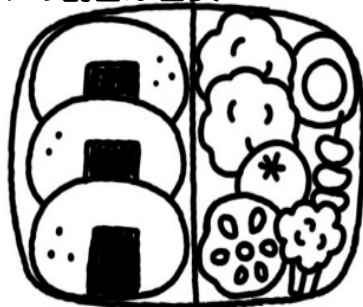
- フォークでさしやすい、手づかみで食べられる
- おかずは一口サイズに切って詰める
- ミニトマト、ブドウ等の丸い食材は半分に切る
- おにぎりは小さめにぎる
- 赤・黄・緑の食材で彩りよく

#### ✧量✧

- お子さんが食べきれる量
- 主食：主菜：副菜は3：2：1の割合が目安

#### ✧衛生面✧

- 食材は十分に加熱する
- ハムやかまぼこなどの加工品もなるべく加熱する
- お弁当箱はごはんやおかずが冷めてからふたをする



### お弁当作りの助言

## おかずをじょうずに詰めるには

- バランや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当箱の高さに合わせてカットし、容器として使うという方法もありますよ。
- ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷くと、「ふたにつく」ことがありません。
- ピックを使って、おかずをまとめて刺しておくことも。

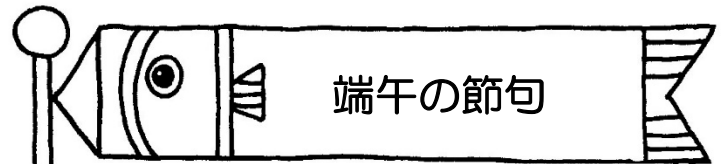


## おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

### おやつので例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



## 端午の節句

5月5日は子どもの日で「端午の節句」です。もともと中国から伝わった五節句の一つです。災いを防ぐためや子孫代々繁栄するということの願いを込めて、ちまきや柏餅を食べます。

保育所では5/1(月)のおやつでかぶとの形の春巻き、5/2(火)はこいのぼりドライカレーを予定しています。お楽しみに♪



## 今月の日本の郷土料理&世界の料理

### 5/23(火) ほうとううどん(山梨県の郷土料理)

山梨県を代表する郷土料理。小麦粉を練った平打ち麺にかぼちゃやイモ類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、みそ仕立ての汁で煮込む料理です。保育所でも人気のうどんのメニューのひとつです。



### 5/29(月) マリトッツォ(イタリアのお菓子)

イタリアのラツィオ州発祥のおかし。ブリオッシュなどのパンにたっぷりの生クリームを挟んだスイーツです。本場ローマでは朝食としてカブチーノと一緒に食べるそうです。

