



新学期が始まり、2ヶ月が過ぎようとしています。  
新生活にも段々と慣れてきて、ゴールデンウィークも終わり気温の変化も激しく、疲れが出やすい時期です。  
しっかり食べて、規則正しい生活を送って元気に過ごしましょう。

〈5月10日（水） シュガーラスク〉

食パンに溶かしバターをぬり、グラニュー糖をのせてオーブンでカリッと/orするまで焼いたおやつです。甘くて食感も良くみんな喜んでパクパク食べていました。

〈5月19日（金） たけのこ御飯〉

保育園の裏山で採れたたけのこを使ったメニューです。シャキシャキとした食感で季節を感じることが出来、美味しく旬を味わいました。

## お弁当づくりのコツ

日東保育園では、月に1回おでかけ弁当というお弁当の日があります。皆さんはなにを基準に弁当箱を選んでいますか？

好きなキャラクター、洗いやすさ、使いやすさなどいろいろな観点から弁当箱を選んでいると思います。子どもが気に入ってくれる弁当箱はもちろんですが、お弁当箱を選ぶ際に気にかけていただきたいのが「容量」です。

実は、弁当箱のサイズは摂取エネルギーと比例しています。

例えば1回に400kcal摂取したいのであれば、400mlの弁当箱を選びます。

これを目安にすれば、年齢に合ったバランスの良い弁当作りが簡単にできます。

目安容量 ≪ 1~2歳：容量300~400ml、3~5歳：400ml

上記はあくまでも目安です。食べる量には個人差があるので子どもの食欲や体格に合わせて調節してください。また、子どもにぴったりの弁当箱がなければ、プラスでおにぎりを付けたり小さい容器を付けたりして工夫してみてください。

### 【栄養バランスの良い詰め方】



主食…脳と体を動かすエネルギー源となるため、しっかりと詰めましょう。  
主菜…肉・魚・卵・大豆などのたんぱく源のおかずを必ず入れましょう。  
副菜…野菜を使ったおかずです。彩りを赤、緑の野菜を使うとビタミン、ミネラルが摂取でき、さらに栄養バランスが良くなります。

幼児期は「全部を食べられた！」という達成感が得られることも大切です。日頃から家庭で使っている茶碗や皿に一度盛ってみて、弁当に詰めてみることも一食分の目安になります。また、冷凍食品やスーパーのお惣菜を上手く使って無理なくお弁当作りをしていきましょう。

## 旬の食材

## 新玉ねぎ

今年も日東保育園の畑でたくさんの玉ねぎが育っています。新玉ねぎは、収穫したあと乾燥させずに出荷されたものです。乾燥させていないので、みずみずしく柔らかいのが特徴で、辛みが少なく甘味が強いです。生でもシャキシャキとした食感で美味しい食べることができ、加熱するとさらに甘みが増してどろどろとした食感になります。新玉ねぎは乾燥させていないので、通常の玉ねぎと比べ日持ちしません。



### 【美味しい新玉ねぎの見分け方】

- ・表面がつやつやしていて、ずっしりと重いもの
- ・首がキュッとしまっているもの

### 【新玉ねぎの保存方法】

新玉ねぎを早く食べないときは、丸ごとの場合は新聞紙で包み、日の当たらない涼しい場所、または、冷蔵庫の野菜室で保存します。切ってあるものは、ぴったりとラップで包み保存袋に入れてから冷蔵庫で保存します。1週間を目安に保存できますが、早めに食べる方が新鮮おすすめです。

新玉ねぎを食べられる時期は1年の中でも限られています。おいしい旬の時期に、いつもの玉ねぎとは違った味わいを楽しむのも良いですね。



### 材料 (4切れ分)

サバ	4切れ
食塩	適量
カレー粉	小さじ1/4~1/2
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	適量

## 「さばのカレー粉焼き」レシピ

- ①カレー粉、小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ②サバに食塩を振りかける。
- ③塩を振ったサバに①をまぶす。
- ④粉をまぶしたら、表面に油をぬって魚焼きグリルやオーブンで焼く。



魚が苦手な子も多いですが、子どもたちが大好きなカレー味の人気のメニューです。サバは青魚の代表ともいえる魚で、良質なたんぱく質が含まれるので、子どもの成長に嬉しい食材です。また、サバの脂に含まれるDHAは脳や神経の働きを活性化させてくれます。材料も少なく、簡単にできるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。