



おすすめレシピ

☆フェイジョアータ☆

<子ども2人 大人2人分>

- | | |
|--------------|---------------------|
| 豚もも肉・・・175g | 塩・・・・・・・・・・0.5g |
| 玉ねぎ・・・・100g | 野菜ブイヨン・・・7.5g |
| にんじん・・・・50g | サラダ油・・・・2.5g |
| にんにく・・・・1.5g | 水・・・500g (2と1/2カップ) |
| ベーコン・・・・25g | |
| 大豆水煮・・・・75g | |



<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（フェイジョアータ）、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」

こどもの成長を鯉のぼりに見立てたミートローフでお祝いします。旧暦の5月はちょうど暑さが始まる時期で病気にかかる人が増えるということからちまきを食べて無病息災を祈願したそうです。給食ではミートローフ、切干大根のサラダ、おやつは中華風ちまきを提供します。



5月の行事食 誕生会給食 28日(木)

- | | |
|-----------|-------------|
| <お昼ご飯> | <おやつ> |
| ・豆ごはん | ・そらまめくんクッキー |
| ・鮭の竜田揚げ焼き | |
| ・和風サラダ | |
| ・みそ汁 | |
| ・果物 | |



今月の絵本は「そらまめくんのベット」です。そらまめが美味しくなる時期なので、そらまめを使ったおやつも予定しています。その日は子どもたちにさや剥きをおねがいします。食材に触れることで食べる意欲につなげて、楽しく食べてもらいたいです。

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

