

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

## ◎今月の旬の食材

スナップえんどう、そら豆、アスパラガス、キャベツ、たけのこ、新じゃが、新たまねぎ、パプリカ、メロン（走り）

## ◎今月の行事食

1・15日「エメラルドケーキ」（5月5日こどもの日）

新緑の季節をイメージしたほうれん草入りのケーキです。

## ◎具体的な主な献立と提供日

1・15日「かじきの新たまソース（新たまねぎ）」

7・21日「アスパラサラダ」21日「そら豆」

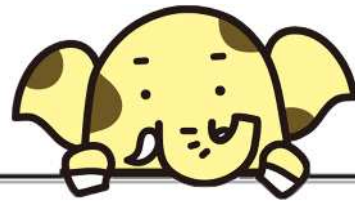
11・25日「たけのこごはん」「カラフルスパゲティ（パプリカ）※」

※国産のパプリカはこの時期しか入手できません！！

14・28日「スナップえんどう」

29日「焼きポテト（新じゃがいも）」

お誕生会「メロン」



知って得する

## 食の知恵袋

### しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

#### 食欲のない子に向く朝食の工夫

①手づかみでも食べられる形状にする

★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。

②子どもの好きな食べ物を出す

★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。

★ケチャップ味にするなど。

③具だくさんの温かい汁物を出す

★食べやすく栄養豊富で消化によい。

\*①～③をセットにするのもおすすめです。

