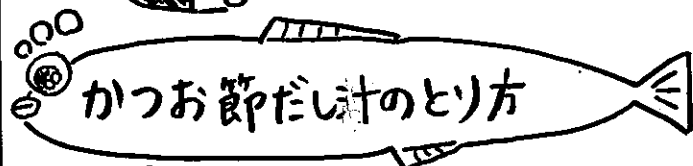
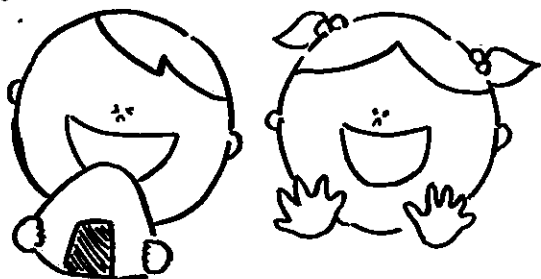
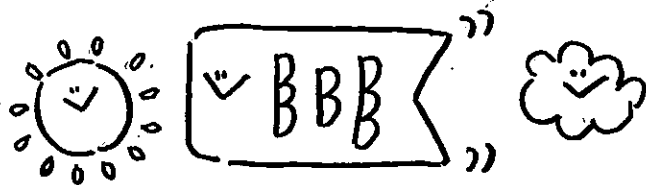


きゅうしよくだより 5月

都 南 保 育 園



【分量 4人分】

•水 500cc •かつお節 おわん1杯分くらい

水を鍋に入れ火にかけ 沸とう後
かつお節を入れ ひと煮立ちさせる。
(弱火で2分くらい)その後 こして

出来上がり!!

※注意したいこと※ 沸とう後煮立た
せ過ぎないことです。かつおの臭みが
増しせっかくの香が消えてしまいます...



離乳食与え方にひと工夫



柔らかい物ばかり与えたり 食べ物を細かくし過ぎると丸飲み、吸い食べの
くせがついてしまいます。特に離乳食も後期に入った1歳から完了期を
過ぎた2歳児への食事には噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。
スティック状のものを用意し手づかみで噛み切って食べる練習をしながら
「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむとよいでしょう。



新しい生活にも慣れて給食の時間
も楽しめるようになってきたと思います。
楽しい食事時間の中で好き嫌い
無くいろいろな食材を食べて元気
いっぱい過ごしましょう。

春野菜を食べてみよう!

春はおいしい野菜がいっぱいです!

春キャベツ、アスパラガス、新玉ねぎ...など
春の野菜は体のリズムを整えデトックス
効果もあります。共通してほろ苦さが
春野菜の特色です。

く苦手な野菜を食べやすくする工夫!!

- 香の強い野菜は塩もみして水洗いやさっと
下ゆですると香を抜くことができます。
- 型抜きなどを使って見た目を変えてみましょう。
小さく刻んだり、食べれるようになったら角切り
4つ切りと少しずつ大きくしてみましょう。
- だしを効かせて煮てみましょう。
- 家族といっしょに食卓を囲みましょう。