



# 食育だより5月号

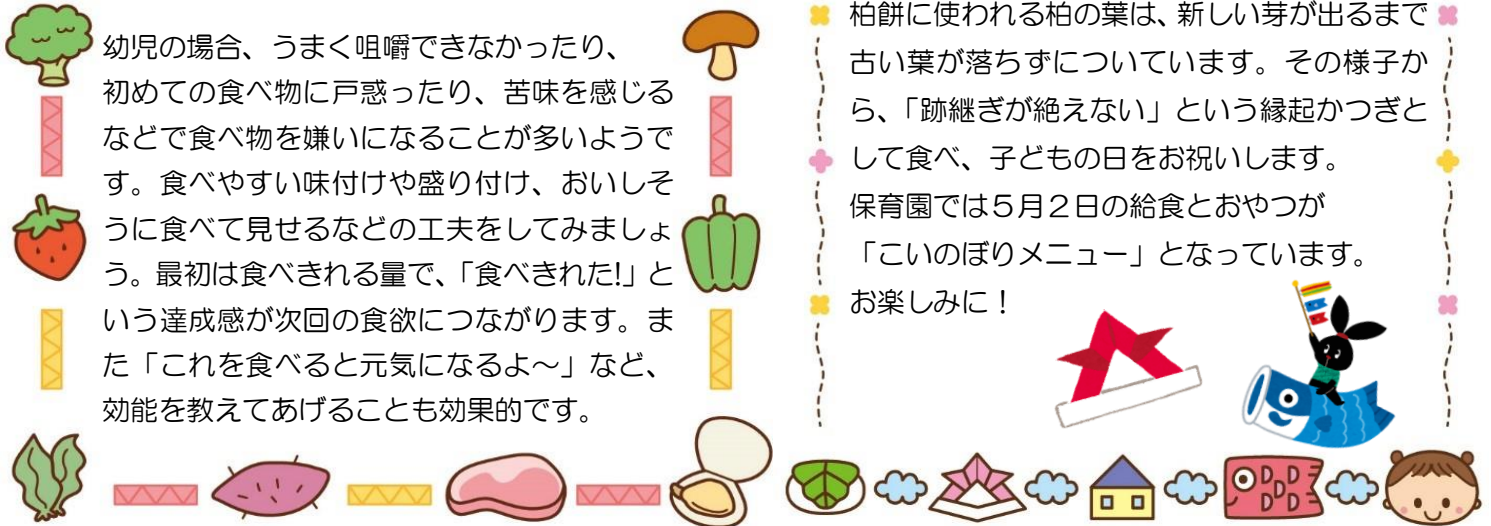
令和6年5月1日  
西国分寺保育園  
園長 奥野 かよ  
調理室 小町 松林  
大平 小林



さわやかな5月の風に吹かれ、園庭で楽しそうに遊んでいる子ども達。保育園の生活にも少しずつ慣れてきた様子です。この時期は疲れが出たり、体調を崩したりしやすい季節です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、健康に気を付けて過ごしましょう。



## 食べきれる量で 苦手な食べ物をなくす工夫を



幼児の場合、うまく咀嚼できなったり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦味を感じるなどで食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。また「これを食べると元気になるよ〜」など、効能を教えてあげることも効果的です。

## 子どもの日のお祝い

柏餅に使われる柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」という縁起かつぎとして食べ、子どもの日をお祝いします。保育園では5月2日の給食とおやつが「こいのぼりメニュー」となっています。お楽しみに!



子どもたちに  
人気のおやつ

## ココア蒸しパン

《材料 5個分》

- ・小麦粉 100g (1カップ)
- ・ベーキングパウダー 4g (大さじ1/2)
- ・ココア 4g (小さじ2)
- ・牛乳 80g (大さじ5強)
- ・砂糖 30g (大さじ3)
- ・バター 10g (大さじ1弱)

《作り方》

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、ココアを一緒にふるう。
- ②牛乳、三温糖をよく混ぜる。
- ③②に①を加え、さっくりと混ぜ、溶かしバターをまわし入れる。
- ④カップに入れて、15分ほど蒸してできあがり。



乳児、幼児クラスともにおかわりもたくさんしていました!  
ココア以外にもきな粉や抹茶でもおいしく作れます。