5月 May 給食だより

令和8年　5月
栄養士 照屋恵美

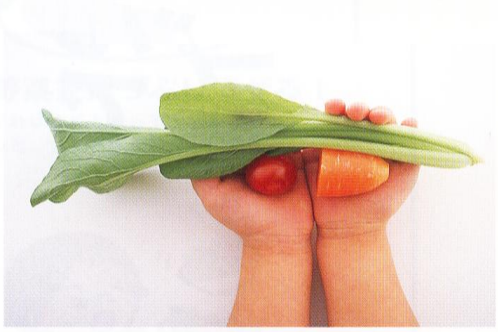
子どもの野菜カアップ





食べさせたい量は、子どもの両手で量って
緑黄色野菜を1杯、淡色野菜を2杯が目安

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせて150gが、幼児（3〜6歳）に一日に食べさせたい量の目安。
子どもの両手1杯分の野菜で約50gと覚えておくと、量らなくてもおよその量がわかります。



緑黄色野菜1杯（50〜60g）
青菜が苦手なら、かぼちゃにするなど、子どもの食べやすい野菜を選んで。２〜３種食べると、栄養のバランスがよくなります。

＋





淡色野菜2杯（100〜120g）
くせのない野菜が多く、子どもにも食べやすい。いも類は野菜には含まれないので、別に70g（じゃがいも小１個）くらい食べて。

幼児期は味覚もかむ力もまだ発達段階。苦味やえぐみのある野菜は苦手です。筋っぽかったり堅かったりと、子どもにはかむのが大変で野菜嫌いはあたり前と考えた方がよいでしょう。
子どもが食べやすい野菜を見つけて調理や、盛り付けを少しだけ工夫してみましょう！
少しの量で OK だから緑黄色野菜で野菜の栄養を効率よくとる。**香りや味にくせがなく食べやすい淡色野菜**で野菜の量を増やしてあげる。と、ちょっとした工夫で野菜を食べてくれるはず！
みそ汁やスープに加えると意外と簡単に量も取れますよ！

こいのぼりオムレット



材料（6 人分）
ホットケーキミックス 150g　卵1個　牛乳 100 cc　砂糖大さじ 1
生クリーム 100 cc　砂糖大さじ 1　バナナ1本　飾り用フルーツ・お菓子

作り方
果物の下準備：　バナナは薄い輪切りにする。イチゴやキウイ等お好みの果物はこいのぼりの飾りになるように薄くスライスする。

① ボウルに卵・牛乳・砂糖・ホットケーキミックスを入れてよく混ぜ合わせる。
② 耐熱皿にラップをピタッと敷き、その上に①の生地をお玉１杯分のせて丸く広げ、500W1分加熱して、熱いうちにラップごと半分に折って粗熱をとる。（同じ工程を6枚分行う）
③ 生クリームに砂糖を加え泡立て器混ぜ合わせホイップクリームを作る。
④ 粗熱が取れたオムレットの間に生クリームとバナナ3枚程度を挟む。
⑤ 残りのホイップと果物でこいのぼりのデコレーションを仕上げる。
⑥ お皿に並べて飾り用のお菓子を添える。