

食事だより

2018（平成30）年 6月号



～幼児クラスワンポイント話～

5月に幼児クラスではそら豆のさや出しをし、食材に触れて香りや触感を楽しみました。さや出したお豆を子どもたちが調理室に、「そらまめむけたよ！」「おやつにたべるのたのしみ！」と言って持ってきてくれました。また、ワンポイント話では、グリーンピース・そら豆・さやえんどうの豆の違いをお話しました。さやえんどうは子どもたちがプランターで育てていたもので、土の上で育ち、黄色のお花が咲くことなど、教えてくれる姿が見られました。



～離乳食・初めての食材を試す時の注意点～

- 食材はよく加熱する。（低アレルギー化され体内で異物とみなされにくくなります。）
- 新しい食材を試すのは1日1種類、少量ずつにする。（2種類以上試し症状が出た場合、どちらの食材が原因か判断が難しくなる為。）
- アレルギーの多くは食後1～2時間で症状が出ます。
- 乳幼児期の食物アレルギーの多くは、卵・乳製品・小麦です。その為、初めて食材を試す際は少量ずつ様子を見ながら与えましょう。

6月の献立レシピ ～トマトジャムカナッペ～



《材料 小さなジャム瓶2個分》

トマト…150g グラニュー糖…40g
レモン汁…小1

《作り方》

- ①トマトは皮を湯剥きし、ざく切りにする。
- ②グラニュー糖とレモン汁を加え、弱火で煮詰める。
- ③好みの固さまで煮詰め完成。

★美味しく簡単なレシピです。トーストやクッキーにのせて、おやつに如何ですか？

6月 幼児クラスワンポイント話（20日）

『食事マナーについて』

