

スマイルランチ通信 12月号



ロシアの気候は短くて涼しい夏と、長くて寒い冬が特徴的です。主食はパンで、お祭りや結婚式などのお祝い事では「カラヴァイ」という模様入りのパンを食べます。ピーツが入った「ボルシチ」は、フランスの「フィヤベース」、タイの「トムヤムクン」と並んで世界でも有名なスープです。

フークスナ
(おいしい)



栄養士のおすすめ 豆乳きな粉餅

☆お手伝い☆
きな粉トッピング

◆材料 (4人分)

- 無調整豆乳 150g
- 片栗粉 28g
- 砂糖 8g
- きな粉 12g
- 砂糖 12g

◆作り方

- ① 豆乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、片栗粉が溶けるまでしっかり混ぜる。
- ② 混ぜながら中火にかけ、もちりしてきたら、バットやお皿などに移し、好みの厚さに整える。
- ③ 粗熱が取れたら食べやすい大きさにカットして、きな粉と砂糖を混ぜたものを絡める。

☆豆乳を牛乳に変えてもおいしく作れます♪

こどもと食 ～こどもの食事Q&A～



今月から4回にわたって「こどもの食事Q&A」と題し、保護者様や園の先生から実際に頂いた質問にお答えしていきます！

Q.1 どのくらいの量を食べさせたらいいの？



こちらは1番多かった質問です！

一日のエネルギー量は3～5歳のこどもで、大人の半分ほどになります。

例えば主食なら1回の食事で食パン1枚、うどん半玉、ご飯こども用茶碗1杯が目安になります。

主菜なら1回の食事で魚1/2切れ(40g)、薄切り肉1枚(30g)、卵2/3個(40g)が目安です。

ずっと満腹の状態ではなく、食事やおやつの前には空腹になるリズムを作ってあげると、ごはんは美味しく楽しめます！

起きる時間、3食の時間、寝る時間を決めて、リズムを整えるのも効果的です♪

こどもは消化吸収の力が成長途中なので、3食で栄養を全て摂ることは難しいです。補食としておにぎりやさつま芋などを3時のおやつに食べさせてあげましょう！

★サンプルケースのごはんの量をぜひ参考にしてみてくださいね♪

旬の食材



★今月は
“カリフラワー” だよ！

Q1. かりふらわーはなにがしろくなって できたでしょうか？

- ①ぶろっこりー ②とまと ③ぴーまん



Q2. かりふらわーをたべると どんないいことがあるでしょうか？

- ①おはながはえてくる ②おはだがかきれいになる ③ちからもちになる

