



5月給食だより



新緑が気持ちよい季節となりました。連休明けは、生活リズムが少し崩れやすい時期ですね。寝る時間や起きる時間、食事の時間が不規則になっても、焦らなくて大丈夫です。いつもの生活に戻っていくと、自然と食欲や体調も安定しやすくなります。今月は、連休後の無理のない生活の整え方についてお話しします。親子でリラックスしながら、少しずつ元のペースに戻していきましょう♪

生活リズムのゆるやかな整え方



カーテンを開ける

起きる時間が多少ずれても、まずは朝日を浴びてみて。それだけで、自然と体が1日のスタートの準備をしてくれますよ。



夜は「少し暗く」するだけ

早く寝かせなきゃ！と焦らず、夜は部屋を少し暗くしてみて。好きな絵本を読むなど、ゆったり過ごせるといいですね。

朝ごはんは「一口」から

朝の食事は体のお目覚めスイッチ。バナナ一口や牛乳だけでも十分なので、まずは朝に何か口にする習慣を応援しましょう。



食事時間はだいたいOK

「このおもちゃをお片付けしたら食べる」のような、ゆるやかな目安を作るだけで、大人も子どももペースが自然と落ち着いていきますよ。



教えてあおい先生！

食べムラがあるときはどうしたらいい？

「昨日はあんなに食べたのに、今日は全然...」とガックリすること、ありますよね。でも、食べる量に波があるのはごく自然なこと！
1回の食事で「ちゃんと食べさせなきゃ！」と頑張りすぎず、「数日のトータルで食べていけばいいか」くらいのゆるい気持ちで大丈夫です。毎日元気に遊んでいれば、それだけで花丸ですよ♪
無理に食べさせようとすると、お互いにヘトヘトになっちゃいますよね。こんな工夫で、少し気持ちを楽しってみませんか？

お弁当箱作戦→いつものご飯を詰めるだけでワクワク！使い捨てなら洗い物も減って一石二鳥♪

場所を変える作戦→レジャーシートやベランダなど、景色が変わるだけで不思議と食が進みます。

一口でも「今日はここまで食べられたね」で大成功！「食べられる時に、食べられる分を」。肩の力を抜いて見守りましょう♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



親子でホッとひと休み♪ 豆乳プリン

(大人2人・子ども1人分)

粉ゼラチン...7g
水...大さじ4 (60g)
砂糖...大さじ3 (30g)
調整豆乳...300ml
黒砂糖...大さじ1と2/3 (15g)
水...小さじ1強 (7.5g)
きな粉...小さじ4 (10g)

- ①熱湯にゼラチンを入れ、よく混ぜて溶かす。
- ②溶けたら砂糖を混ぜ入れ、常温に戻した豆乳を加え混ぜる。
- ③プリンカップに流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ④耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、電子レンジで20秒～30秒ほど加熱し、粗熱をとる。
- ⑤プリンの上に黒糖のソースをかけ、きな粉をかけたら完成！

※乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満のお子さまは黒蜜をかけずにそのまま食べてくださいね。

