

# 給食だより

2025年(令和7年)5月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育係

少しずつ暖かい日が続き、桜の開花が待ち遠しいですね。

入園して1か月、お子さん達は入園・進級など新しい生活に少しは慣れてきましたか？

また、給食に対するお子さんの反応はいかがでしょう。

心も体もすくすく成長する幼児期、保育園給食では、様々な食材を使用し楽しく食べてもらえるように工夫しています。



## 5月5日 端午の節句

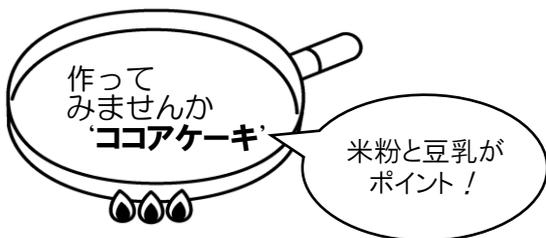
「かしわ餅」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちない事から、子孫代々栄えるようにといった願いがこめられています。またこの日は、菖蒲(しょうぶ)湯に入ったりします。菖蒲の葉の香りが邪気をはらい、厄難を除くと言われるためです。



## 子どもにとって大切なおやつ

子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のために必要なものです。

子どもは胃も小さく、消化能力も発達途中なので、3度の食事だけでは、必要な栄養量が整いません。1日のエネルギー所要量の10～20%をおやつで摂ります。



### 【材料(子ども2人分)】

- ・米粉 32g(大さじ1と1/2)
- ・ベーキングパウダー 2.6g(小さじ1/2)
- ・ココア 5g(小さじ2)
- ・豆乳 38g(大さじ2と1/2)
- ・有塩バター 18g(大さじ1と1/2)
- ・砂糖 18g(大さじ2)

### 【作り方】

- ①室温に戻したバターに砂糖を加えて、もったり(白っぽく)なるまでよく混ぜる。
- ②①に豆乳を加えて、混ぜる。
- ③②に米粉・ベーキングパウダー・ココアを、ふるいにかけながら加えて、さっくり混ぜる。
- ④小さいカップケーキの型に③を流し入れ、220℃に予熱したオーブンで10～12分程焼いてできあがり。

(5月8日のおやつに提供する予定です。)

