

# 5月給食だよ

魚津市役所こども課

## 食欲の決めては生活リズム！

寒暖の差も和らぎ、外遊びが楽しい今日この頃です。保育園で元気いっぱい過ごすためにも、日々の生活リズムはとても大切なものになってきます。**お子さんは早寝・早起き、そして1日3回の食事をしっかり食べることができているでしょうか？**1日3回の食事を食べることによって生活リズムが整ってきます。何かとお子さんの食事の悩みが多い時期ではありますが、食材にとらわれる前に、まずは生活リズムを整えてみませんか、うまくいくことも出てくると思います。

### 規則正しい食習慣を身につけましょう



## かみかみサラダ

### ◎保育園の人気メニュー

(材料4人分)

- さきいか 20g
- キャベツ 120g
- 人参 30g
- きゅうり 80g
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 少々
- 砂糖 少々
- 塩・こしょう 少々
- すりごま 少々

(作り方)

- ①キャベツ・人参・きゅうりをせん切りにする。
- ②さきいかを細かく切る。
- ③キャベツ・人参を茹でて冷ます。
- ④キュウリは塩でさっともみ絞る。
- ⑤さきいかとスライスアーモンドをいって冷ます。
- ⑥全ての材料と調味料を和える。

親子で作っても良いですね。



### 食べ物クイズ

Q. キャベツは一年中できる野菜です。ある季節にできるキャベツは新キャベツとよばれることもあります。どの季節にできるキャベツでしょう？

- ①春 ②夏 ③秋 ④冬

