


# スマイルランチ通信 12月号




世界の料理  
いただきます



フクースナ  
(おいしい)

たべものマップ




**マトリョーシカ**  
中から小さな人形が  
出てくる民芸品

**オリヴィエサラダ**  
オリヴィエさんが  
考えたポテトサラダ


**ビーツ**  
ボルシチに使われる  
真っ赤な野菜

**ロシア** 

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。ビーツが入った「ボルシチ」は、フランスの「ブイヤベース」、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。



**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、もっちりしてきたら、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♪

今月は・・・




城の下の4回です！  
4冊目登場

**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おくと、ごはんは美味しく楽しくなります！  
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ピーまん 

Q2、かりふらわーをたべると どんないいことがあるのでしょうか？

①おはなが  
はえてくる 

②おはだか  
きれいになる 

③ちからもちに  
なる 

© 20 ① 10 2220