

5月

# 給食だより

5月



楽しくたべる

\*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



●調理上の配慮●

:旬の食材を取り入れ季節の野菜の美味しさに関心を持たせる。

:年齢や個人差を考慮して、切り方、分量に留意する。

●家庭への連絡●

:ご家庭でも旬の食材を取り入れ、親子で旬の野菜等の名前に関心を持  
:体調の変化の連絡。

※風薫る5月、さわやかな季節になりました。子ども達は新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもたちです。

給食 田中 千登世

## ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。少しくせはありますが、亜鉛とビタミン B2 に富んだ5月の味覚です。



## ミルクの飲ませ方

●準備

赤ちゃんのあごにガーゼをはさみ、口の回りを拭いて清潔にします。

●授乳

口のところに哺乳びんを持っていくと、赤ちゃんは上手に口に含んでググッと力強く吸い出します。ミルクの減りに応じて哺乳びんを傾けながら、乳首のところにミルクが満ちているようにしてください。

●飲み終わったら

赤ちゃんをたて抱きにして、背中をこするか軽くたたき、ゲップを出してから寝かせましょう。

## ☆タケノコ春ちらし☆

●材料

- 米・・・2カップ
- タケノコ・・・1/2本 砂糖・・・大さじ1
- 人参・・・1/4本 しょうゆ・・・小さじ1
- 油揚げ・・・1/2枚 酒・・・大さじ1/2
- キヌサヤ・・・8枚 サラダ油・・・小さじ1
- サクラでんぶ・・・大さじ3
- 卵・・・1個

●作り方

- ①タケノコはアク抜きしてゆで、薄切りにする。
- ②卵は薄焼きにし、細切りにして錦糸卵にする。
- ③油揚げは湯通しして短冊切り、人参は一部花型にして残りはせん切りにする。
- ④①と③を調味料で煮て、炊いたご飯に混ぜる。サクラでんぶ、キヌサヤ、花型抜き人参で彩り良く飾る。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



## 離乳食を始めよう



栄養源となる母乳（または育児用ミルク）も、5～6か月頃になると物足りなくなってきました。以下のようなようすが見られたら、離乳食を始めましょう。



首がすわり、支えると座る。大人が食べていると、食べたそうなしぐさをする



授乳が約4時間おきになる



1回に飲む量が150～200ccになる

## 離乳食を与えるときは



赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みただけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。

