



入園、進級して早一ヶ月がたちました。RS ウィルスの流行で、休むお友達も多く、病み上がりで食事のペースもゆっくりだったり、いろいろありました。しかし、たくさん外遊びをしたあとのご飯は進むようです。苦手な食材があっても少しずつ食べられるようになって良いですね。



新緑のさわやかな五月・日本暦でいうと「さつき」。神にささげる稲のことを「さ」といい、稲を植えるのは5月ということからサツキと呼ばれるようになりました。昔から大切な農作物だった米は、このように暮らしに深く根をおろしていました。5月は田植えの季節です。ちょっと郊外に出ると田植え作業や、植え付けが終わってきれいに水が張られた風景を目にすることができます。そんな5月はいろいろな行事と食がかかっています。

5月1日 八十八夜

立春から数えて八十八日目、今年 は5月1日「八十八」という文字を組み合わせると「米」になることもあって、豊作を祈る行事が行われてきました。

5月第2日曜日 母の日

日ごろの感謝をこめて、お母さんに贈り物をする日です。お父さんと子どもで手づくり料理をして、お母さんを囲んで楽しい食事をしてみても良いですね。



5月5日 子どもの日(端午の節句)

柏餅やちまきなどを作る。柏葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため縁起がよいとされます。ちまきは古代中国から伝えられたもので邪気をはらうとされる芽かやの葉や笹の葉にうるち米で作ったもちを包んで作ります。



5月5日 立夏(暦の上での夏の始まりのことです)

筍などが出回ります。やわらかくアクも少ないので、筍ご飯や煮物、吸い物、和え物などを作りましょう。また初かつおも出回ります。

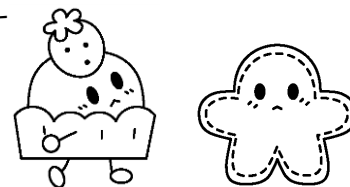
5月初旬 磯開き、潮干狩り

一年で一番、潮の干満の差が大きく、砂浜や磯浜が遠くまで干上げ、潮干狩りには最も良い時期です。あさりや海藻の入った料理を作りましょう。

おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要??～

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回(～2回)時間を決め、食事どきまでにはお腹がすく程度の量を与えます「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの役割は大切で、子どもにとっての小さな食事といえます。



☆おやつの与え方も大切です☆

おやつには何を与えても良いのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また子どもに与えるおやつを、ものごとの駆け引きに使ったり、市販のスナック菓子等を与えすぎるとは極力控えましょう。また、車や電車での移動中に与えることも好ましくありません。おやつは、子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。楽しく食べて大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだとさらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単なおやつで、子どもがお手伝いするのもいいですね。

5月の平均値

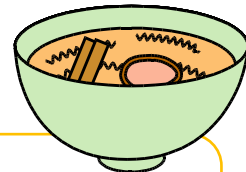
<今月の食育予定>

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	590kcal	13~20g	19~29g	1.8g 未満	270mg
	平均値	602kcal	19.5g	22g	1.7g	234mg

6日・・・こいのぼりに見立てたケーキをします。

24日・・・誕生会では、香ばしく焼き上げたハンバーグ、ミモザの花のようなきれいな色のミモザサラダ、デザートはいちご味のフルーチェ、おやつは、カップケーキをします。お楽しみに♪

<今月のオススメメニュー>



ジャージャー麺(4人分)

中華麺 3~4玉

中華スープ(水1ℓ 食塩小さじ1 醤油大さじ2 ごま油適量 鶏ガラスープの素適量)
肉みそ(豚スライス 120g 三温糖小さじ1 赤みそ小さじ2 しょうが、にんにく、片栗少々)
具(ホールコーン缶 50g 葱適量)

- ①豚肉は細かく刻む。フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、肉を軽く炒める。水50cc、赤みそ、砂糖を入れて煮詰めて、水溶き片栗粉でまとめる。
- ②中華スープを合わせて煮ておく。
- ③中華麺をゆでる。お椀に、麺、肉みそ、コーン、葱を盛り、熱い②をそそいで、混ぜながらいただきます。



4月の食育の様子



誕生会の様子です



普段の給食もしっかり食べておかわりもする子や、苦手な子、さまざまですが、誕生会メニューはとっても楽しみなようで、食べるのも早いように思います。その気持ちも大切にしたいと思います。



今が旬の豆ご飯、エビフライ、甘酢和え、ヤクルト、すまし汁でした!



フレートに乗ったご飯、おいしそう♪



幼児食を展開した後期食です。手づかみ出来る物も適宜取り入れています。



↑クロワッサン

中にクリームと果物がたっぷり♪



おかわりはじゃんけんて勝った子からもらってました!