

今月の給食目標

- ◎楽しく食べよう
- ◎菌ちゃんの畑にお野菜植えたよ



2023. 5. 1
文責 上村

保育園での生活も1ヵ月が過ぎました。4月当初は新しいクラスや環境の変化に、ちょっぴり不安そうな子どももおられたようですが、今では、すいぶん笑顔も見られるようになってきました。

以上児では、4月末から【プチセルフ給食】をスタートしました。空のお皿に自分の食べたい量を伝えて、先生たちが魚やサラダなど配膳してくれるスタイルです。『わたしは、いちごが苦手だけど半分なら食べられるよ!』『お野菜たくさんください!』など子どもが自ら伝えてくれます(^_^)頼もしいです!

✿大道保育園の離乳食を紹介します✿

保育園では“手づかみ食べ”を大切にしています。手づかみ食べは、食の自立への第一歩といわれ、食べる楽しさや意欲にも繋がります。赤ちゃんは手づかみをすることで硬さ・感触・温度などを感じとり、かじりとることで咀嚼を促します。さまざまな食品を手づかみ食べすることで、赤ちゃんはどのくらい硬いのかなあ〜?何だかツルツルするなあなどと、食べ物の研究をしているのです!!もちろん汚れちゃいます!ですが、そこはグッと飲み込んで、汚れ対策に新聞紙を敷いたりして、おにぎりやスティック野菜など一品づつでも良いので始めてみましょう(^_^)/

じゃが芋おやき



人参スティック



蒸しじゃが芋

魚の塩焼き



よし、自分で食べるよ〜!

んん…なかなかの歯ごたえだわ〜!



かじりとれるように食材は大きめです。ご飯は、担任の先生が子どもの手指の使い方や食べ方に合わせて、三角おにぎりや、コロコロおにぎりにして提供しています(*^_^*)

☆goodな組み合わせでしょう♪

脳や内臓機能が著しく成長する子どもたちに、できるだけ身体に良いものを摂りたいですね。食材は組み合わせ次第で食材が持つ栄養効果を最大限に引き出すことも可能です。グッドな組み合わせで栄養を効率よく活かしてみましょう!

🌸 **ジャガイモ+ほうれん草・大豆** 体の中のナトリウムを排出してくれる!

🌸 **豚肉+玉ねぎ** 疲労回復・イライラ予防につながる!

🌸 **新ごぼう+えのき・ワカメ** 便秘解消!

🌸 **さば+玉ねぎ** 疲労回復や血液サラサラ!

5月の献立は、栄養価アップになる食材の組み合わせも意識して作成してみました。旬の新ジャガイモや玉ねぎが採れる春です。ご家庭の献立のヒントになると嬉しいです(^_^)♪



栄養アップレシピ

夏ごぼうのサラダ

〈材料〉

◎ごぼう	5g	◎ツナ缶	1缶
◎えのき	1/2束	◎マヨネーズ	適量
◎わかめ	適量	◎ゴマ	1g

〈作り方〉

1. ゴボウは千切りにしてさっと塩ゆでします。
2. えのきを三等分に切ってゆでます。
3. わかめは水でもどします。
4. ボウルに材料を入れマヨネーズ・ゴマで和えて出来上がりです。

この時期のごぼうは夏ごぼうと呼ばれ、初夏の味として親しまれています。柔らかくて香りが良くおいしいです(^_^)/