

きゅうしょくだより 6月

聖隷こども園めぐみ 2023年6月号

新年度から2か月が経ちました。子どもたちは徐々に新しい環境にも慣れてきているようです。4月の献立では、この時期ならではの春野菜が沢山ありました。今年度も実施している「絵本献立」のおはなしに登場した、そら豆やグリーンピース、さやえんどう等、独特の香りに戸惑い、少々苦手そうな子も、絵本の親しみから「食べてみよう」と手にとっている姿に絵本の効果を実感しました。5月は五感を導く絵本「くんくん、いいにおい」。美味しいにおい、楽しいにおい、懐かしいにおい、皆でいろいろなにおいを楽しんでいました。また、「お料理で全国制覇」では各土地のご当地メニューや郷土料理を今年度は、お祭りと共に知り、様々なお料理や食材を知る機会になればと思っています。「〇〇県は何が有名かな?」「どんな言葉を使うのかな?」等、一緒に楽しんでいきたいと思います。ご家庭とも一緒に楽しめたらと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ



子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。食事をおいしく、安全に食べるために「噛むこと」に注目をし、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。



・・・幼児期に獲得したい食べ方・・・

- ・食べ物を見て認識する
・意欲的に食べようとする
- ・適切な量を口に運ぶ
・適量をかじり取る
- ・手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
・食具を適切に使う
- ・ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・ある程度の時間で
食べ進めることができる
- ・姿勢よく食べられる
・座位のバランス(体幹)がとれる

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、一口食べてみようと言をかけたり、周りの大人が美味しく食べる姿を見せるなどが効果的です。まだまだこれから味覚も感性も育っていく子どもたち。おらかな気持ちで接してあげたいですね。



レシピ紹介・・・子どもたちがよく食べてくれたメニューをご紹介します。

味付けや固さはお好みで調整してください。



焼いたチキン豆腐ナゲット

豆腐が入っているのでフワフワ♪
薄味なので大人はケチャップを添えてどうぞ☆彡



材料・・・	大人3人分
木綿豆腐	150g
とりひき肉	150g
人参	15g
かたくり粉	大さじ1と1/2
塩	少々
油	大さじ1

作り方	
①	木綿豆腐は水切りをしておく。
②	人参はみじん切りにしておく。
③	とりひき肉に①、②、かたくり粉、塩をよく混ぜ合わせる。
④	フライパンに油を入れて中火で熱し、③の種をスプーンで落とし入れ、蓋をして焼く。片面に焼き目がついたら裏返し、反対もきつね色になるまで焼いたら出来上がり!

長崎ちゃんぽん



長崎のソウルフードを再現!
豚骨スープのコクにたっぷりお野菜でボリューム満点。
おかわりもたくさんしてくれました。



材料・・・	大人2人分
中華麺(生)	2玉
豚肉こま切れ	100g
キャベツ	3~4枚
玉ねぎ	1/5個
にんじん	4cm
もやし	1つかみ
コーン	大さじ2
油	適量
豚骨スープ	600cc
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
塩	少々

作り方	
①	鍋に豚骨スープとにんにく、生姜を加えて加熱して、沸騰する直前に火を止める。
②	野菜は食べやすい大きさに切る。
③	麺は茹でておく。
④	フライパンに油をひき、豚肉と②を炒める。
⑤	④の中に①と③を加えて塩で調味し、スープがひと煮立ちしたら出来上がり。
*スープの味付けはお好みで調整してください。	
*豚骨スープは、鶏ガラスープの素 大さじ1・しょうゆ 大さじ2・水 550cc・牛乳 50ccで手作りも出来ますよ。	

手作りふりかけ

食品添加物なし!
子どもたちの大好きな「ふりかけ」が安心して食べられます♪

材料・・・	作りやすい分量
しらす	30g(大さじ6)
ごま	大さじ1
かつお節	ひとつまみ
青のり	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3

作り方	
①	フライパンでしらすを炒った後、しょうゆとみりんを回しかけ、ごまとかつお節、青のりを加えて全体を混ぜたら出来上がり。

