

きゅうしょくだよい 6月

聖隷こども園桜ヶ丘 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、皆でいろん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
- 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
- 適切な量を口に運ぶ
•適量をかじり取る
- ある程度の時間で
食べ進めることができる
- 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
- 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呼びかけたり、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☆



材料・・・ 幼児5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
人参	1/4本
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。

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。

