



# 5月 給食だより

社会福祉法人 夢工房

幼保連携型認定こども園 美ら夢

入園・進級して1ヶ月が過ぎました。すっかり暑くなり、太陽の下でたくさん遊んだ子ども達の額には、うっすらと汗がにじむ季節となりました。

5月に入ると長い休日が続きます、体調を崩しやすくなります。そのため、食事の面でもこの時期にしっかりと身体づくりが出来るよう、5月はカレーライスやビビンバ、丼ものなど、もりもり食べることができるメニューを多く取り入れています。

## 5月5日はこどもの日♪



こどもの日には、鯉のぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べてお祝いをします。鯉は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぐことができるという点から、そのようにたくましく大きく成長できるように願いをこめるといふ意味合いをもっています。また、病気や災いを避けるために祝う日とも言われています。3匹いる鯉のぼりのうち、1番大きい黒い鯉を真鯉（まごい）、2番目に大きい赤い鯉を緋鯉（ひごい）、1番小さい鯉を小鯉（こごい）と呼びます。柏餅は、新芽が育つまで冬の間も古い葉が落ちないことから、「子孫繫栄」につながるとされる縁起の良い植物です。

こども園ではこいのぼり掲揚式の日でこいのぼりカレーを提供しました。みんな喜んで食べてくれました。



### ★園の給食・食育について★

園の給食は0歳児から6歳児までという発達段階の異なる子どもたちに提供するため、それぞれの食事の内容に変化を持たせています。今回は、食事を提供する際や、日頃どのようなことを大切にしているか、栄養士目線から乳幼児期の食事のポイントをお伝えします。

#### ★離乳期★

- ①個々にあったものを!
- ②あせらずゆっくりと!

歯や咀嚼、嚥下など、発達速度はそれぞれです。離乳食では特に、同じ月齢の子どもでも発達段階が異なることがあります。刻み方や硬さを変えるなどその子どもの嚥下能力や咀嚼力に合ったものの提供に努めています。また、食べる量にも個人差が大きいため、満足のできる量はどのくらいなのか、ミルクとの兼ね合いも考えながらそれぞれのペースで離乳食を進めていきます。小さい口を開けて頑張っている姿はとってもかわいいです!



#### ★乳児期★

- ①味は薄味のを!
- ②楽しい環境を!

乳児期には、スプーンやフォークを正しく使えるように、段階をふみ、すすめます。また、味覚や咀嚼力を形成している途中なので、大きい野菜や飲み込みにくい肉を刻むなどの工夫をしています。また、この時期になると「おかわりしたい」「あれが食べたい」など自分の意思を言葉で伝えることができるようになるため、コミュニケーションも大切にしています。友だちや職員との会話を通して、食事の時間が楽しいと思えるような環境をつくることを意識しています。



#### ★幼児期★

- ①子どもの声を大切に!
- ②配膳を通して成長!

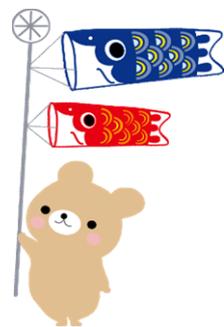
子どもの声を「聞く」ことも大切にしています。特に幼児では、「これ作りたーい!」「食べたい!」などと話す姿が多く、食育やクッキングで実際に行うこともあります。子ども達の「やりたい!」を一つでも多く実現するために、子ども達との会話を大切にしています。また、幼児からは自分で運んだり、配膳をします。自分が食べられる量を知ることができ、食を通して成長することができます。



## ★5月の献立について★

少しずつ子どもたちも園の給食に慣れ始めましたが、長い休みが続き、再び不安定になりやすい時期でもあるので、5月も食べやすいメニューを心掛けました。

また、4月に引き続き、春野菜も豊富に取り入れています。季節を感じながら、しっかり食事が摂れるようにしたいと思います。



## ★旬メニューレシピ★<グリーンアスパラガスのクリームパスタ>

<材料>大人2人分

・スパゲティ	180g
・鶏もも肉	60g
・玉ねぎ	1/4個
・グリーンアスパラガス	1束
・しめじ	1/2個
・にんにく	1かけ
・バター	大さじ1
・小麦粉	大さじ2
・コンソメ	1個
・塩こしょう	適量
・油	適量

<作り方>

- ①フライパンに油、バターを熱し、鶏肉とくし切りにした玉ねぎ、にんにくを炒める。
- ②斜めに薄切りしたアスパラガスとしめじを①に加え軽く炒め、塩こしょうで軽く味を付ける。
- ③弱火にし、②に小麦粉を振り入れ炒める。そこへ少しずつ牛乳を注ぎ入れる。
- ④③にとろみがついてきたらコンソメを入れ味付けをする。
- ⑤茹でたスパゲティにかけて完成♪



## いただきます ごちそうさま

「たくさんの命や食べ物にかかわっている人に対して、気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう」と伝えました。また厨房でご飯を作る様子や普段見られないような大きな鍋や器具に触れ、「おっきい～!! 中にはいれそう～!!」とびっくりしていました。感謝の気持ちを持ち、日々の食事を残さずに食べてほしいです。



## にんじん ふれてみよう

「噛むために必要な歯を大切にしながら、よく噛みましょう」と伝え、よく噛むとその食材の味もはっきりわかります。そこでごはんを30回噛み、ご飯の味を感じてみました♪「ちょっとあまいかも!」「おいしい! もっと食べたい!」など、いろんな様子が見られました。たくさんよく噛んで食べ、大きく成長してくれたらうれしいです。



うさぎ組さんと【野菜に触れてみよう～にんじん編～】をしました。人参のシルエットを見せ、みんなで「なにかな～?」当てっこした後、実際ににんじんに触れ、匂いをかいだり、興味をもっていました。また、給食で人参を見つけ、喜ぶ姿もありました!



