



給食だより 5月



2023年 5月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

寒暖の差も和らぎ、過ごしやすい季節となりました。入園・進級から1ヶ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子で、給食やおやつを落ち着いて食べられるようになってきました。

もも組さんは、食材の感触を指先で確かめながら自分のペースで口に運ぶ姿が多く見られ、お顔のあちこちに食べ物をくっ付けながら自由に食べ、給食の時間を楽しんでいます。

ゆり組さんは、「みてー！」とピカピカになったお皿を見せてくれたり、「おいしいー！」と言って頬に手をあて笑顔をみせてくれたり、気持ちを表現しようとする仕草がとても可愛らしく、毎日給食やおやつ時間に保育室の様子を見に行くのが楽しみです。

1～2歳児は、まだまだ食べる練習を日々繰り返している段階ですので、成長と共に少しずつ食べ方や嗜好が変化していく様子を、子どもたちにとって給食が楽しい時間になってほしいと願いながら、見守ってきたいと思います。

〈もぐもぐタッチ〉

ゆり組 17日(水)

そらまめに触れよう

を予定しています。

※ゆり組さんはエプロン・三角巾の準備をお願いします。

※もも組さんの5月の食育活動はありません。

★ 年齢別 食事のポイント ★

【1歳】

1歳児は、**食べる意欲を育てる時期**です。

そのために…

・安心して食べられる環境作りをする

(信頼できる大人がいる、食べやすい大きさや固さ、使いやすい食器や食具)

・保育園の環境で食べる給食に慣れていく

(日々繰り返していく中で、食べる環境、味付けや盛り付け、食器などに慣れていく)

・無理に食具は持たせず、手づかみ食べを認めて手指の機能を十分に発達させる

・共に食べる

(家族やおともだちと楽しく食べて、おいしい・うれしいを共有する)

【2歳】

2歳児は、**食事のしかたを身につけていく時期**です。

そのために…

・いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとする

・手づかみ食べが減り、食具食べに移行する。

(最初は使い方指導は強制せずに、食具で食べる経験を重ねていく)

・みんなと一緒に気持ちよく食べるためのマナーを学ぶ

(正しい姿勢、口を閉じてよく噛む、食器や食具を正しく使う など)

・共に食べる

(家族の食べ方や姿勢を見て真似る、同じものを食べてみようという興味を持つ)

🍳 レシピ 🍳 黒ゴマお豆腐パン

材料 (8個分)

- ・絹とうふ 85g
- ・砂糖 30g
- ・油 30g
- ・黒ゴマ 15g
- ・薄力粉 175g
- ・ベーキングパウダー 7g

4月に提供し、子どもたちからとても人気だったおやつレシピです。甘さ控えめなので、食事代わりにもおすすです。

作り方

- ①それぞれの計量をし、薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るう
- ②オーブンを170℃に予熱する
- ③絹とうふをなめらかに混ぜて、砂糖・油・黒ゴマを加えてよく混ぜる
- ④振った薄力粉とベーキングパウダーを③に加えて、粉っぽさがなくなるようにへうでさっくり混ぜる。あまりグルグルと混ぜすぎないように。
- ⑤生地を8等分にして丸め、予熱したオーブンで15分ほど焼く
※焼き時間はご家庭のオーブンによって加減してください

なぜ「いただきます」「ごちそうさま」というの？

「いただきます」は本来、料理の食材となった自然のめぐみ、命をいただくことへの感謝を表すものです。そして「ごちそうさま」の「馳走」という字は「走り回る」という意味があり、昔は今のように簡単に食材が手に入らなかったため、おもてなしをするためにあちこち走り回って食材を調達していたことから、食事の準備をしてくれた人への感謝、そしてお米や野菜を作ってくれた人、魚をとる人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが込められています。最初は家族や先生を真似て挨拶をしている子どもたちですが、言葉の意味を伝えて心をこめて挨拶ができるようにしていくのも大切な食育ですね。