

5月 食育だより

令和5年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ



新年度になり1ヶ月が経ちます。児童センターでの暮らしにも慣れ、さわやかな5月の風の中、こどもたちは元気に外遊びを楽しんでいるようです。おとももこどもも、大型連休で暮らしのリズムが崩れがちです。できるだけ規則正しい生活を送り、本来の生活リズムを取り戻しましょう。



基本のお出汁は 「かつおぶし・昆布・煮干し粉」

みそ汁は「かつおぶし・煮干し粉」、すまし汁は「かつおぶし・昆布」で出汁をとっています。朝一番の作業はお出汁をひく所から始まるので、調理室はお出汁の良い香りでいっぱいです。汁の食缶を開けた時もフワッと良い香りがします。丁寧にお出汁をひいているので、野菜の旨味も感じやすくなり、薄味でもしっかりと味がします。

食べることで指の発達を促す

その日の食材の様子や、献立の組み合わせで、良く噛めるように、スプーンに乗せて食べやすいように等、子ども達の育ちに合わせて、食材の切り方を工夫しています。

果物は、2歳児さんだけ剥きやすいよう切れ目をいれています。指の力がついてきたら切れ目を無くして、手指の発達を促します。オレンジ等柑橘の皮は意外と硬いため大変ですが、丁寧に見守りチャレンジする事で上手に食べられるようになります。



～切り方の工夫～

令和5年度の給食については、長井市から1食あたり約19円補助されています。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



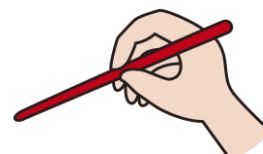
旬の食材 たけのこでお手伝い

今年は温かく、たけのこが土から顔をのぞかせるのも早いようです。

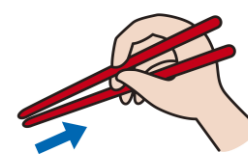
たけのこはアク抜きが大変というイメージですが、こども達のお手伝いのチャンスです！ぜひ皮むきのお手伝いをしてもらいましょう。皮をむいて、鍋に入る大きさに切り（太い所は切れ目を入れる）、米ぬかや米のとぎ汁か砂糖を入れ1時間程度煮たら、そのまま冷まします。洗ってからごはんや煮物にしましょう。こども達がたけのこのようにスクスクと、竹のようにしなやかにそだちますように。



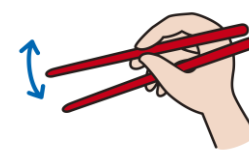
箸の持ち方の練習



① えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で箸を1本



② 下の箸を差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。



③ 人差し指と中指を使って、上の箸を上下に動かす。（親指や下の箸は動かさない）

何歳になるからお箸の練習等とあわせて、スプーンやフォークが、①の持ち方でしっかり持って食べられるようになってからにしましょう。スプーンやフォークを上手に出来ないままお箸に移行すると、お箸の使い方も上手にならないようです。こどもの手指の発達に合わせて丁寧に進めてあげましょう。

お手伝いさせてくださいね♥

自分の育児を振り返ると、もっと子どもに寄り添った育児をしてあげたかったな等々後悔することはばかりです。（おかげさまで元気に大人になってくれましたが）育児に悩みはつきものとわかっていても、大変な時ありますよね。食べることの悩み等ありましたら、園の先生を通してご相談ください。悩みを共有し、かわいいこども達をみんなで一緒に育てていきましょう。

