



給食だより 5月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

わくわく、どきどきで入園、進級した子どもたちも少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目となり、また4月からの疲れが出てくる頃です。体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。今月の食育は『食べる力、噛む力を身につけよう』です。

<食べる力>

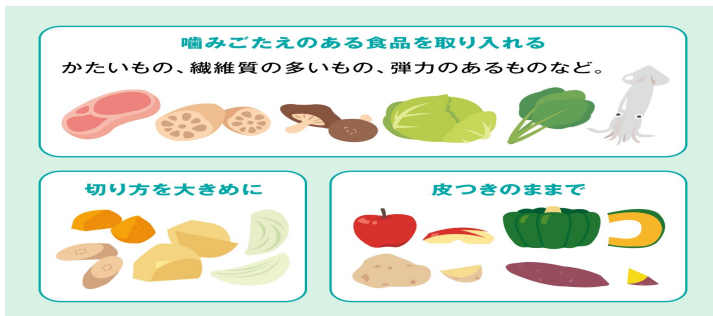
『食べる力』とは食事をする事が楽しい！という気持ちを持つこと。そして自分で食べようとする意欲！家族や仲間などと和やかで楽しい食事を経験すること。

食事前に食卓にお箸やスプーンを並べる、食材をちぎる、混ぜる、ご飯をよそうなど、簡単なお手伝いをすることも食に興味を持ち食べることが好きになり『食べる力』につながります。



<噛む力を身につけよう>

子どもの発達において、よく噛んで食べることはとても重要です。よく噛む、咀嚼に問題があると消化、吸収に時間がかかるだけでなく、脳の発達や歯並び、健康にも影響します。よく噛むと筋肉の収縮により顔まわりの血管や神経が刺激され、脳への血流量が増し、記憶力や集中力を高める効果もあります。話をよく聞いてくれるこの時期に噛む習慣を身につけましょう！食材の使い方や切り方の工夫次第で噛む力にもつながります。



<<5月の郷土料理(岩手県)>>

北上コロッケ



(起源)

岩手県北上市の調理師会が地元の食材である粘りが強くコクがある里芋を使用し作ったのがはじまり。北上コロッケはB1 グランプリを始め様々なイベントに人気の名物料理です。

<材料 4人分>

・合挽きミン	250g	・里芋	250g	・玉葱	100g
・サラダ油	100g	・塩胡椒	適量	・小麦粉	大さじ4
・卵	1個	・パン粉	適量		

<作り方>

- ① 合挽きミンチに卵と塩胡椒を加え練ります。
- ② 里芋は蒸すか茹でて串が通るまで火が通ったら潰し冷ます。
- ③ 玉葱はみじん切りにしてフライパンにサラダ油を入れ炒める
- ④ ①②③を合わせパン粉を加えこね、50gのサイズのコロッケを作ります。
- ⑤ 小麦粉に卵と水 10cc を加え練る。
- ⑥ ⑤にコロッケをくぐらせパン粉をつけて180℃位の油で揚げる。

今月の食育(3~5歳児)は14日(月)から18日(金)の予定です。

4月の食育より

~好き嫌いをなく何でも食べよう~

- ・このテーマは毎年恒例、子ども達はいつも沢山の解決法を話してくれます。
- ・お皿に残った物があると作った人も悲しい気持ちになるよと伝えています。

子ども達には好き嫌いをなく色々な食材を食べてほしいと思っていますが、無理強いや禁物ですね。保育園では味付けや、切り方を工夫し、子ども達が食べてみようと思えるようにしています。そして一口でも食べることができた時には、一緒に喜び褒めるようにしています。成長期に色々な食材をしっかり食べられるようお手伝いしていきます。



4月は照り焼きハンバーグ、豆腐のふんわり揚げ
豆腐ブラウニーが人気でした。