

5月

食育だより

保育所の生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまうこともあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。また、暑くなりますので、脱水にならないよう水分管理も必要になります。



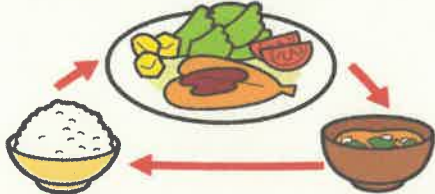
食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べると風邪をひかないよ。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。保育所では、3食の食品群についてお話をし、体は食べ物でできていることを学んでいきます。



さんかく た 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」ができるようにご家庭でも声かけをおねがいします。
(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)



こ ひ もの 子どもの日の食べ物

子どもの日に食べるモノといえば「ちまき」と「柏餅」が有名です。主に関東では「ちまき」を、関西では「柏餅」を食べることが多いと言われています。ちまきはもち米を植物の葉で包み灰汁で煮込んで作られた食べ物です。柏餅のかしわの葉には「オイゲノール」という物質が含まれており、柏餅の防腐・抗菌効果に作用し鮮度を保つことが可能です。先人の知恵と思いがこもった食べ物です。



5月は、持参のごはんの量を測定しますので、ご協力を願います。目安のごはん量は3歳児は100g、4歳児は110g、5歳児は120gです。また熱いまま弁当の蓋をすると、内部の湿度があがり食中毒の原因になったり、蓋が開けられなかつたりしています。弁当の蓋は、ごはんが冷めてからしましょう。



7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】1日2回

【食材】おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ（水煮）、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。

【調理の形状・味つけ】舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。

【1回を目分量】子ども用茶わん半分～7分目くらい。

【与え方】いすに座らせて大人が食べさせます。



9～11か月頃の離乳食

【1日の回数】1日3回

【食材】おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。

【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。

【1回を目分量】子ども用茶わん1杯くらい。

【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。

例)



【離乳食・検形】
・軟飯
・塩と野菜のそぼろ煮
・野菜やわかず菜（軟め）

公立の保育所では、食事のサンプルを展示していますので、離乳食など、参考にしてください。

【季節の食材】キャベツ・じゃがいも・にんじん・グリーンピース・レタス・ふき



*2月にじゃが芋の種つけをしました。5月には、芋ほりをする予定です。



昨年もたくさん収穫できました。



菖蒲



茶摘み

