



5月の給食だより

2023(令和5)年度
大門未来園

今月の旬の食材は・・・アスパラガス・きゅうり・スナップえんどう・小松菜・ねぎ・じゃがいも・そらまめなど

献立名 焼魚 きゅうりの酢の物 五目きんぴら バナナ



入園・進級から1か月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり緊張していた子どもたちも、新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃ではないでしょうか。楽しい食事の中で、好き嫌いなくいろいろな食材を食べて、元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。

今月のテーマ 「よくかんで食べる」



☆吸うことから食べることへの発達をみましょう

哺乳期から離乳期を経て、「吸綴」(すすること)から「咀嚼」(かみつぶし飲み込むこと)へと発達していきます。離乳期に徐々に軟らかいものから硬いものへと咀嚼の学習体験を積み重ね、2歳くらいにはかむことが出来るようになっていることが望ましいとされています。



子どもが自分の意志で唇・舌・顎を動かせるようになるには、発達段階に合わせた離乳の進め方が重要です。離乳期から3歳ごろまでのトレーニングが、その動かし方を学ぶ時期となります。

食べ方を学習する上で、先生となるのは保護者や保育者であり、教科書となるのは食材や調理形態といえます。

☆よくかんで食べるために・・・

●かみ応えのある食べ物を取り入れよう

- ・食物繊維を含むもの・・・ごぼう、れんこん、海藻類、きのこ類など
- ・弾力のあるもの・・・肉・いか・たこ・こんにやくなど
- ・乾燥したもの・・・切干大根・煮干し・シリアル・クルトンなど

●調理法を工夫しよう

- ・食材を大きめに切る・・・薄切り→乱切りなど
- ・食材の繊維を残して切る
- ・煮物よりも生野菜や焼き物は噛む回数が増える

●食べ方も工夫しよう

- ・一口の量を少なくする
- ・会話を楽しみながら食べる
- ・食べ物をかむ音を楽しむ

「どんな音がするかな?」など
声をかけてみるのもいいですね(^^)

☆よくかむことは、なぜいいの?

～ピカピカチャレンジカード始めます～
5月から「ピカピカチャレンジカード」を3上クラスに1人1枚配ります! 毎週木曜日は、給食を残さずお皿をピカピカにして返そうという取り組みです☆昨年度よりSDGsに取り組みできた大門未来園ですが、その一環として残菜を減らすことを頑張ってみようと思います! お皿をピカピカにすることができれば、シールやスタンプをもらえますよ(*^*)みんなで一緒に頑張りましょう!!!

『野菜の切れ端を育ててみよう』
玄関先で7種類の野菜の切れ端を育てていましたが、見ていただけましたか?。ねぎの生長は早く、人参・大根も葉っぱが出てきましたよ! キャベツの脇からは可愛い芽がこんにちは(*~*)
野菜の切れ端から再生させることを「リボベジ(リボンベジタブル)」といいます。再生させた野菜を料理に使うのはもちろん、育てる過程を楽しんだり、インテリアのように観賞して楽しんだり、楽しみ方はいろいろです! ぜひご家庭でもリボベジに挑戦してみてくださいね♪

『食育の様子』
らいおん組 『食事マナー』
正しい箸の持ち方についての食育でした。クマさんの顔を貼ったお皿を使い、ボンボンや小さな豆を一生懸命箸で掴んでクマさんの大きな口の中に入れてあげました! みんな正しい持ち方ができていてとっても素敵でしたよ! *

焼魚		作り方
材料名	量(4人分)	
生さけ(切り身)	4切れ	①魚は洗い、軽く塩を振ってフライパン又はオーブン(200℃~230℃で15~20分)で焼く。
塩	少々	

きゅうりの酢の物		作り方
材料名	量(4人分)	
きゅうり	140g	①きゅうり・だいこんはせん切りにし、熱処理をする。水で冷やして水気をきる。ごまは炒って、すっておく。 ②砂糖・しょうゆ・酢を合わせ、①と和える。
だいこん	60g	
白ごま	4g	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
酢	小さじ2	

五目きんぴら		作り方
材料名	量(4人分)	
ごぼう	80g	①ごぼう・にんじんはせん切りにする。糸こんにやくは食べやすく切り、さやいんげんは斜め切りにし、茹でておく。 ②鍋に油を熱し、豚肉を炒めごぼう・にんじん・糸こんにやくを加えて炒め、砂糖・しょうゆ・みりんを入れてやわらかくなるまで煮る。 ③最後にさやいんげんを入れる。
にんじん	40g	
糸こんにやく	60g	
さやいんげん	16g	
豚肉(もも・スライス)	40g	
油	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	

★ ★ ★ ★ ★ おやつレシピ ★ ★ ★ ★ ★

もちもちチヂミ		作り方
材料名	量(4人分)	
小松菜	170g	①小松菜は1cmの長さに切り、かために茹でる。 ②薄力粉・強力粉・卵・水・しょうゆを合わせる。 ③生地の中に小松菜としらす干しを加え混ぜる。 ④フライパンにごま油をひき、③を流し入れ、薄くのばして両面をカリカリに焼く。
しらす干し	8g	
薄力粉	28g	
強力粉	28g	
卵	2/3個	
水	大さじ4	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	

★ ★ ★ ★ ★ 離乳食レシピ ★ ★ ★ ★ ★

カミカミロールカツ(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
豚しゃぶしゃぶ用肉	2枚	①豚肉は長さを半分に切り、端からくりりと巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ、180℃の油でこんがり揚げろ。 ②ブロッコリーは2等分に切り、熱湯で柔らかく茹でる。 ③器に①と②を盛る。
小麦粉	少々	
溶き卵	少々	
パン粉	少々	
揚げ油	適量	
ブロッコリー	小1房	