給食だより

初夏の陽気も感じる５月。新入園児の子ども達も保育園生活に慣れてきて、楽しく食事をしている様子が見られます。先日さくら組さんに「バランスの良い食事と朝ごはんの大切さ」についてお話しをしました。

バランスのよい食事をとりましょう！

毎月の献立表にはメニュー毎に赤黄緑のマークがついています。
これは、食品を主に含まれる栄養素から赤黄緑の３つのグループに分けて表したものです。
これらを意識して献立を立てると、バランス良く栄養を摂ることができます

赤…主に血や肉をつくる　黄…主に体を動かす力のもとになる　緑…主に体の調子を整える

穀類・芋類・砂糖類・油脂など

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など

緑黄野菜・淡色野菜・果物など

5月のいちおしメニュー

「かぼちゃの酢豚」

20日(火)

かぼちゃや人参などの緑黄色野菜と、豚肉の組み合わせで栄養たっぷり、彩りもきれいです。甘酢の味付けで箸も進みます。

かぼちゃの　酢豚　レシピ

材料

（大人４人分）
- かぼちゃ　1/4ケ
- 豚肩ロース肉　200g
- A　しょうゆ小さじ1、酒　小さじ1、しょうが　少々
- 片栗粉　少々
- 揚げ油　適量
- たまねぎ　1/2ケ
- ピーマン　2ケ
- 人参　2/3本
- B　しょうゆ　大さじ1、さとう　小さじ1.5、酢　大さじ1、片栗粉　少々（Bは合わせておく）

作り方

① 豚肉は一口大に切り、10分ほどAに漬けたら片栗粉をまぶして揚げる
② かぼちゃは2cm角に切り、揚げる。
③ 人参は乱切りにし、揚げる
④ 玉ねぎとピーマンは食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める
⑤ ④に①②③を加えて炒めたら、合わせておいたBを加え、軽く炒めて味をなじませる。

食育のヒント

保育園では、離乳食を中心とした食事の疑問を集めた冊子「食育のヒント」があります。
今月から給食だよりに掲載して紹介をしますので参考にしてください。

Q そろそろモグモグ期（中期）？どんな様子になったら、進めていいのかな？

A

○ヶ月になったから、中期の食事をするのではなく、あくまで赤ちゃんの様子にあわせて進めましょう。

目安としては

1）水分を減らした、べたべたの状態の離乳食を口をモゴモゴ動かして、うまく飲み込むことができる。

2）１日２回の離乳食をしっかり食べれるようになった。

3）主食とおかずを合わせて１回に子ども茶碗半分くらいは食べられるようになった。

モグモグ期の目標は「舌でつぶして食べる」です。はじめは「べたべたに柔らかいかたまりが混じる」からはじめてみましょう。

Q 大人が噛んで柔らかくしたものを与えてもいいの？

A

おじいちゃん、おばあちゃんなどが噛んだ物を与えることがありますが、これは厳禁です。
大人の口の中には虫歯菌、歯周病菌、ヘルペスウィルスなど様々な雑菌が住んでいます。生まれたばかりの赤ちゃんの口には虫歯菌がいませんが、離乳食の頃に周りの大人からうつることが多いようです。
噛んで与えるまでいかなくても、お母さんが離乳食の温度を確かめるためにいったん口に入れた物を与えたり、大人が使っている箸やスプーンで与えるのも同じです。

離乳食のスプーンと大人のスプーンは分けて使いましょう。