

新学期が始まって1か月が過ぎました。少しずつ子どもたちも新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。暖かくなって過ごしやすくなる季節ですが、同時に疲れがしやすい時期でもあります。早めに休み十分な睡眠をとって1日の原動力である朝ごはんをしっかり食べてから登園するよう心掛けましょう。

こどもの日

こいのぼりは、こいが急流をのぼって龍に変わるという、中国の古い言い伝えから来ています。また、「鯉」というお魚は強くて、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまふ魚。そんなたくましい鯉のように苦しいことがあってもへこたれず立派な大人になってほしいという願いをこめています。五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められています。

かしわの葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちません。そこで、家族が増えて、みんな元気であるようにという願いがあります。

ちまきは2000年以上前に中国で生まれた、とても古い食べ物です。危険から身を守るという意味があります。

兜や五月人形を飾るようになったのは、鎌倉時代からです。鎌倉時代は武士の時代です。武士は、男の子たちが勇敢な人間になるように願いました。



しょうぶやよもぎの葉は葉に使われ、悪いものを寄せ付けない力があると信じられていたため入口につるしたり、お風呂に浮かべたりしたそうです。「しょうぶ」は、「尚武」（強くて勇ましいこと）と書くことができること、しょうぶの葉が刃のようになって勇ましいことから、武士たちに喜ばれました。

保育園では
5月2日(月)の給食に
こどもの日にちなんだ
「かしわ饅頭」が出ます♪
柏葉の香りのする
よもぎ饅頭です♪



地域ごとに存在するこどもの日にたべる行事食も・・・

- 北海道・青森県「へこ餅」
黒糖入りの黒い餅と白い餅を合わせ木の葉の形にするのが定番です。白黒の色合いが「へこ（＝牛）餅」に似ていることや、黒糖部分がべっ甲のような色に見えることから、この名前が付いたといわれています。
- 新潟県「笹団子」
笹には邪気払いの力があると信じられてきたことから、新潟土産の定番「笹団子」もこどもの日の行事食として有名。
- 長崎県「鯉菓子」
滝を登って龍に変身したという伝説のある鯉にちなんで、長崎県では「鯉菓子（こいがし）」を食べます。鯉をかたどった餅のなかに、あんこがギッシリ入っているのが定番。

おやつのお話

乳幼児は成長のために多くの栄養素が必要ですが、消化機能が十分発達していないため3回の食事は補いきれません。そこで、おやつで必要な栄養素を補います。おやつは子どもにとって楽しみでもあります。食事としての役割も大きく、必要なものです。おやつ回数は、1～2歳は午前と午後の2回（乳児は幼児よりも一度に食べられる量が少ないため「午前のおやつ」という形で、幼児よりも1回多く保育園で食事を摂ります。）、3～5歳は午後の1回とし、毎回同じくらいの時間にあげるようにして生活のリズムを整えましょう。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせた、手作りするのもいいですね。

オススメおやつ例

- ・米…おじや、チーズおにぎりなど
- ・パン…サンドイッチ、ラスクなど
- ・麺…焼きうどん、五目うどんなど
- ・イモ…蒸かしいも、じゃがいものお焼きなど
- ・小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど

季節のフルーツを使って「いちごミルクプリン」 5月12日(木)の給食に出ます!

【材料】1人分	【作り方】
いちご 20g	1 ゼラチンを、分量の水にふりいれておく。
牛乳 60g	2 牛乳に砂糖を加えて沸騰させ、
ゼラチン 1.6g	ミキサーにかけたいちごを加える。
砂糖 8g	3 2に1を加えてよく混ぜる。
水 4g	4 水でぬらした型に3を流し入れて
	冷蔵庫で冷やし固める。



※ お家では、仕上がった上にいちごを飾ってみてくださいね



好き嫌いは成長の証



何でも食べられるのが一番ですが、給食には「初めて食べるもの」「食べるににくいけど体にいいもの」など、子どもの苦手な食材もあります。「がんばって残さず食べる」というよりは、「好きなものを、食べたいものを増やしていく」と考え、まずは楽しい雰囲気の中で食事をしてもらいたいと思います。

身近な大人やお友達と食べる中で「少しだけ食べてみようかな…」という気持ちになることもありますので、ご家庭でも長い目で見守ってあげてください。食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときには乳しみが摂取できなかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようになっていく道筋が大切です。「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」と考え、あまり好きではないものを少しでも食べられたら褒めてあげてください。

幼児には食べにくい食材例

【肉類】	加熱すると固くなるため、噛みきれない
【薄い食べ物】	レタス、ほうれん草などの葉物野菜やわかめなどへらへらとうすい食べ物、は、はさんでうまく噛み切ることができない
【唾液と混ざらない食べ物】	パンや焼きのりなど唾液を吸ってしまう食べ物は、上あごにくっついて食べにくい
【弾力のある食べ物】	えび・いか・たこ・かまぼこ類など弾力があり噛み切れにくい
【酸っぱいものや苦いもの】	味覚が敏感なため大人が感じるよりも酸っぱく、苦く感じる

食べにくい食材も工夫次第で食べやすくなります。

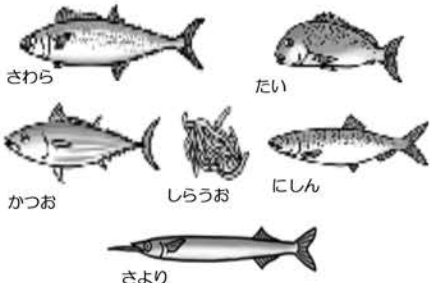
1～2歳頃は、とくに噛む面積が小さいので噛めてもすりつぶしは上手にできません。食べにくいペラペラした食材は細かく刻んだり、まとまりにくいものはとろみをつけたり食べやすい工夫をすることで上手に食べることができます。

《根 菜》 親指と人差し指でつぶれるくらい細かいものややすいものよりも、形であってやわらかいものの方が、噛みやすくなります

《葉野菜》 ぐったりして指でこするとつぶれるくらい葉野菜は繊維があるので、「しんなり」を通して「くたくた」に柔らかくなるまで加熱すると食べやすくなります。

《肉・魚》 加熱しすぎると固くなるので、調理法を工夫しましょう。水分が少なくパサパサするものは食べにくいので、魚はホイル焼きにしたり、ひき肉はあんかけにするなど食べやすい工夫をしましょう。

春においしい「さかな」



さわら

さわらは、漢字で「鱈」と書くように、さわらは春を告げる魚として知られています。この字が使われるようになったのは近世になってからで、江戸時代には「狭(さ)腹(はら)」と書いていました。これは、さわらの胴体が細く、お腹周りが狭いことからその名がつけられました。食べ方は、刺し身、焼く、煮る、蒸す、揚げるなど、どんな調理法にもあう魚です。買う時には、皮や肌が見ずすしく、張りがあり、斑点が鮮やかなものを選びましょう。身に透明感があり、弾力のあるものは新鮮です。保育園でも、さわらはやわらかく食べやすいよう子どもたちも好んでよく食べてくれます。給食では「さわらの西京焼き」「さわらの幽庵焼き」「さわらのおろしポン酢かけ」がよくできます。照焼きや煮物にしてもおいしいですよ。

西京焼き

さわら 50g4切れ
酒 小さじ1
白味噌 大さじ1弱
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

幽庵焼き

さわら 50g4切れ
醤油 小さじ2
みりん 大さじ1/2
酒 小さじ1
ゆず果汁 小さじ1

西京焼き・幽庵焼きともに合わせておいた調味料に、さわらをつけこみ焼く。※焦げやすいので気を付ける

おろしポン酢かけ

さわら 50g4切れ
酒 適量
大根 適量
ポン酢 適量
片栗粉 適量
揚げ油 適量

さわらに酒をふり、片栗粉をまぶして揚げる。大根はすりおろしポン酢で和えておく。揚げたさわらにおろしポン酢をかける。

さわら以外の魚でもぜひ試してみてください