

# 5月

## 給食だよ



令和4年4月28日発行  
みどり保育園

さくらの花から新緑の葉たちにバトンタッチされ、山や公園の木々がどんどん明るくなっています。新年度がスタートして1か月、子どもたちも新しい生活に慣れてきたことと思います。5月も子どもたちが美味しく楽しく食べてくれるよう、励んでいきますので、宜しくお願い致します。

### おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。5月の給食には、汁物、煮物、4月の給食には筍ご飯で使用しています。今が美味しい旬の季節、是非ご家庭でも、様々な料理に使ってみてはいかがでしょうか？

### ★ひじきと小松菜のごま和え★

子どもに必要な1日の鉄分の1/5、カルシウムの1/10が摂れる副菜です。色も鮮やかで、大人も子どもも大好きです。ぜひ作ってみてください！



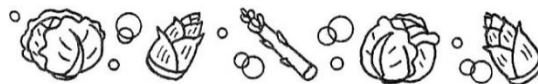
【材料】大人2人、子供2人分

材料	分量
小松菜	1袋
芽ひじき	大さじ2 (6g)
人参	1/2本
えのき	1/2株
すりごま	大さじ2 (12g)
砂糖	小さじ2 (6g)
濃口醤油	大さじ1/2 (9g)

- 1 芽ひじきは水につける。  
人参は千切りして、水から茹でる。
- 2 えのきは下を落として4等分し、ばらす。人参に火が通ったら取り上げて、えのき、ひじきも沸いているお湯でそれぞれ茹でて火を通す。
- 3 小松菜は2cm幅に切り、お湯でサッとゆでる。
- 4 それぞれ水気を絞ってボウルに入れ、すりごま、砂糖、醤油を加えて混ぜ合わせる。
- 5 出来上がり！

### ★4月のお楽しみランチ・おやつ★

- ふりかけご飯
- 鶏肉のから揚げマリアナソース
- スパゲティサラダ
- コンソメスープ
- いちご
- 型抜きクッキー



## 番外編 質問にお答えするコーナー

昨年度の3月に行われました「みどり保育園評価アンケート」へのご協力ありがとうございました。アンケートの中にありました、『ご家庭で食事をするときに困っていることはありますか』の質問に対し、後日回答させていただく予定にしておりましたので、いくつか回答させていただきます。私なりの回答になりますので、すべてのお子様当てはまらないかもしれませんが、少しでも参考になれば幸いです。

### Q1. 食事時の姿勢が悪い

姿勢が悪いのは、もしかしたら椅子の高さや机の高さが、子どもにあっていないのかもしれませんが。わかりやすい資料がありましたので、参考にさせていただきます。

（『食べない子が変わる魔法の言葉』

著者：山口健太 引用）



### Q2. 食べても食べても食べようとする

人間には脳内に、“満腹中枢”というものがあるのですが、1~2才の頃は満腹中枢が未発達で、「おなかいっぱい食べた」といった満腹感が分かりにくいようです。そのため、食べても食べても食べようとする子が中にはいます。大人が見て、「食べ過ぎているな」と感じたら、「そろそろごちそうさまにしようね」といった声をかけてあげてみてください。あるいは、ご飯を盛り付ける段階で、大皿ではなく子ども用に一人分取り分けてあげると、大人が事前に量を考えて子どもに食べさせることができるので、有効です。

また、よく噛まずに丸のみしている場合もあります。よく噛んで食べると、満腹中枢を刺激します。保育園でも「かみかみ、もぐもぐして食べようね」と声をかけながら、給食を食べさせています。

### Q3. 野菜を食べてくれません。

保育園でも、野菜が嫌いでなかなか進まない子は少なくありません。ですが、料理によっては食べてくれる時や、保育園では食べれるといったお子さまもいらっしゃいます。保育園で実践していることや、参考になりそうなことをお伝えします。

#### ☆調理工程で気を付けていること

- 野菜の切込みは、小さめ、短めです。和え物や炒め物に入れる人参なら4等分して千切りに、しめじは、軸を落とした後、更に半分切って短くします。ほうれん草や小松菜は2cm程度の長さに、イモ類は大体1~2cm程度の角切りにするなどしています。

- 先に茹でて、加熱調理をしたり和え物に使ったりします。ごぼうやれんこんのきんぴらなどは、先に茹でることで柔らかくなるため、食べやすくなります。また、アクも抜けるため、子どもの苦手な『苦味』を感じにくくなります。ほうれん草や小松菜の味噌汁も、先に茹でてアクを抜いてから使うと、食べやすくなります。人参はサラダはもちろんですが、炒め物に使う前にも茹でておくと柔らかくなるため、炒める際の時短になるだけでなく、子どもも食べやすくなります。

（余談ですが、人参を茹でた後のゆで汁を味噌汁に入れると、人参の栄養分や甘みが味噌汁にも広がって、美味しい味噌汁に仕上がります）

#### ☆その他にポイントになること

- 2才までは、気分によって食べたりたべなかったりするため、例えば器を違うものに変えてみたり、雰囲気を変えてみたりすると食べる場合もあります。

- 盛り付けを少量にして、「この一口だけ食べてみようか」と促すのも一つの手です。もし食べることができたら沢山褒めてあげると、子どもにとっての成功体験の一つとなるので、「次も食べてみようかな」という気持ちになるかもしれません。

- お仕事がお休みの日などに、子どもにお手伝いさせてあげるのも、いいかもしれません。洗う、皮をむくといった、簡単なことで構いません。保育園でも、自分で作ったおやつや、自分で皮をむいたりしたお野菜には達成感があるのか、いつも以上に食べる様子が見受けられます。