

令和6年

5月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の旬の食材〉

〈今月の給食のお約束〉

正しい姿勢で食べましょう



入園・進学から1カ月が経ちました。

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だと思います。楽しい食事時間の中でいろんな食材を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！

～正しい姿勢とは？～

食事は姿勢よく食べることが大切です。噛む力があがったり、消化吸収がスムーズになります。また姿勢が安定することで集中して食べることができます。



体は食卓の方を向き、ひじは机につけないことも大切です。床に足の裏をつけることで噛む力がアップします。また、正しい姿勢になるためにイスと机の高さが合っているかを確認しましょう。足がつかない場合は足置き台を置いてあげると、体が安定します。

食具の持ち方の発達について

離乳食の時期から手づかみ食べが始まり、1歳～1歳半頃からスプーン・フォークが使えるようになります。2歳頃までは手づかみ食べと並行しながら進めていきましょう。

そして、上手持ち→下手持ち→鉛筆持ちと変わり3～4歳頃からペンの持ち方も安定してきたらお箸の開始目安になります。指先でつまむ動きや手首を回すような円を書く動きを遊びの中から取り入れて練習してみてください。



さけ

天然物は秋が旬ですが、時さけや紅さけのように春から夏が旬のものもあります。



栄養はたんぱく質、ビタミンD、ビタミンB群、DHA、EPAが多く含まれています。さけの色はピンク色ですが、カロテノイドのアスタキサンチンによるもので白身魚類に分類され、離乳食中期から使用できます。

そらまめ

空に向かってさやがなることから「そらまめ」と呼ばれています。旬は4～6月で、さや付きの生のものは未熟豆で、淡色野菜に分類されます。栄養はたんぱく質、カリウム、ビタミンB1・B2、葉酸、ビタミンC、食物繊維とたくさんの栄養素が多く含まれています。塩ゆで等にするとホクホクとした食感と甘味がおいしく食べられます！

5月にはさやむきの食育を行います！お楽しみに！

〈日程〉13日 ぞう組、15日 きりん組、17日 ぱんだ組
20日 小・大こぐま組 を予定しています。



レシピ紹介 ♪

〈グリーンサラダ〉

(材料)

- | | | | |
|-----------|------|-------|------|
| ・スナップエンドウ | 100g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・きゅうり | 2/3本 | ・酢 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・砂糖 | 小さじ2 |

(作り方)

- ①スナップエンドウはすじを取って3つにななめ、人参はいちょうきゅうりは輪切りにする
- ② ①をゆでて冷ましたら水気をよく切る
- ③調味料を加えて和えたら完成！