

食育だより

令和元年.5月

いちじまこども園

調理室 吉良 伸子
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子
永井 和代

新年度が始まり1ヶ月がたちました。最初は、新しい環境に慣れなくてあまり食べられなかった子も、だんだんと食べる量や食べられる物が増えてきたように思えます。何でも食べて毎日元気に登園してきてくださいね。



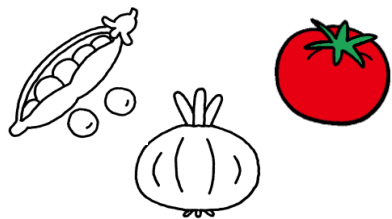
畑の様子

前年度の冬に植えたタマネギやエンドウマメ、イチゴなど次々と大きく育ち、こども園の畑にも春がやってきました！

4月の中旬には各クラスで畑探検にも出掛け、冬と春の違いを見つけたり感じたりしました。

今後は、収穫体験をしたりクッキングや給食に使ったりして春の旬を満喫したいと思います。

トマトの苗を植えたよ。
早く大きくなあれ！



作ってみませんか？

＊ ＊ よもぎのお焼き(4人分) ＊ ＊

材料

小麦粉.....100g 水.....1/2カップ
塩.....ひとつまみ よもぎ.....20g
あんこ.....100g サラダ油.....適量

作り方

- ①よもぎはきれいに洗い、熱湯で塩茹でし(分量外の塩)、細かく切りよく水気をきる。
- ②小麦粉・水・塩・よもぎを混ぜ合わせ生地をつくる。
- ③熱したフライパンに油をひき中火にする。②の生地をスプーン約1杯分流しいれ、あんをのせ再びスプーン1杯分の生地をかけ、丸く形を整えながら焼く。
- ④片面がこんがり焼けると、裏返し少し上をおさえて焼き上げれば出来上がり！

※生地にあんこを混ぜて焼いても大丈夫です。
※ホットプレートを使って親子クッキングを楽しむのもいいですね！

つかみ食べとスプーンの選び方

生まれてから数ヶ月すると、飲むばかりから食べることができるようになり、どんどん身体が大きくなるにつれて「自分で食べたい」という意欲も湧いてきます。

★手づかみ食べ★

赤ちゃんが自ら食べ物の状態を確かめたり、それを自分の口に運びたいという積極的な行動が「手づかみ食べ」となって現れています。自立の第一歩ですね。

また手づかみが盛んな時期と、遊び食べ(口に運ばずに落としたり投げたりして食べ物を玩具にすること)の始まる時期はちょうど重なっているため、見極めが必要です。




★食具(スプーン・フォーク)を使う★

月齢とともに食具にも興味を持つようになります。はじめは上手いかず、こぼしながら食べます。すぐに手助けせずに見守ることが大切です。

スプーンの選び方

介助用には  少し柄が長めで、すくうところが平らなもの

持てるようになったら  柄が握りやすく、すくうところが深くないもの

麺を食べる時

 柄が握りやすく、麺が絡めやすいフォークがおすすめ

