

# 給食 だより

管理栄養士  
高良江里奈

じめじめ梅雨もあっという間に終わり、太陽の光がまぶしい沖縄の夏がやってきました☆

今年の夏はいつもの夏の様に海水浴やおでかけに行きにくいですが、今だからこそ大活躍のおうちプールや、家族の時間をゆっくり過ごす等色々楽しめる事を子どもと探してみてくださいね  
例えばごはんを子どもと作る事もおすすめ♪  
今ならモロヘイヤや空心菜の葉っぱと一緒にちぎったりするのも楽しくて野菜を好きになるきっかけにもなるかもしれません

沖縄ならではの島野菜は島国の湿度と気温の高い土地に合ったものです。体の熱や湿気をとってくれるのでぜひ取り入れてみてください  
苦みのある野菜は子どもの好きな味にしたり、量を入れすぎない事  
この機会にプランター野菜も楽しいかもしれませんね

園では7月7日に七夕特別メニューです。天の川に見えるかな？お楽しみに☆



## うちなーむん (沖縄の旬)

モロヘイヤは野菜の王様と呼ばれるほど栄養たっぷり。  
β-カロテンやビタミン類、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。  
ゆでるとねばねばするのはムチンという成分。



## ナーベラー (ハチマ)

ほとんどが水分ですが、βカロテン、ビタミンC、カリウム、ヘチマサポニンなどを含みます。ヘチマの汁には鎮咳作用、去痰作用、解毒作用、血行促進作用があるため、昔から薬膳食材としても使われてきました。

沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。旬のうちなーむんを紹介します。

### パパッとレシビ

簡単！鉄分カルシウム・ビタミンたっぷり  
モロヘイヤ納豆

材料(約二人分)  
モロヘイヤの葉 10枚くらい  
納豆 2パック  
しょうゆ 少々  
ごま油やオリーブオイル(お好みで)

<作り方>  
①モロヘイヤの葉を茎から取り少々塩(分量外)を入れた湯でモロヘイヤを茹でる  
②モロヘイヤを細かく刻み納豆と合わせ醤油で味付けして出来上がり☆  
③オイルはお好みですがビタミンAやKは油と相性が良いので少し入れると吸収率がアップ☆

## 七夕

七夕の7月7日は園でも行事メニュー！そうめんを天の川に見立てオクラで星に見立てたり彩りよくかざる予定です。ちょっとした工夫で食事も楽しく華やかなものになりますよ。おうちでも試してみてくださいね☆

七夕はなぜそうめん？  
そうめんの原形は「索餅(さくへい)」と呼ばれるもの。中国から伝来した食べ物で、和名では「むぎなわ」といいます。  
小麦粉と米粉を練って、縄の形にしたお菓子でした。

日本でも、平安時代にはすでにそうめんの原型を七夕に食べていたという記録が残っています。昔はお菓子だったなんて驚きですね！




# くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くことと食事の時間がより楽しくなります。子どもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなどお母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

離乳初期  
たんばく質の進め方



最初は絹ごし豆腐からスタート!



白身魚  
しらすや鰯、タラなど臭みの少ない白身魚からスタート!  
※鮭も白身魚の分類ですがアレルギーとなりやすく脂肪分も多いので中〜後期からがおすすめです。

そして今日は離乳食の野菜の次は何をあげる?  
離乳食の初めのお粥、野菜の量をひとさじずつ増やしてきました

1週間ほど体調を崩したり下痢などがなければ次はたんばく質へのステップアップ♪

おかゆや野菜の時と同じように、新しい食材をあげる時は午前中のご機嫌のいい時間に…  
アレルギーとなるたんばく質の多い食材は特に慎重に進めていきます  
何かあった時にすぐに病院に行ける時間を考えておくことと安心ですね♪

最初はあまりクセや臭みのない豆腐がおすすめ。また1口から進めていきます  
野菜もそうですが味の少ない豆腐や魚でも昆布だしや野菜のだしで煮てブレンダーなどでピューレ状にすると調味料を入れなくてもとても美味しい1品になります

離乳の初期はおっぱいやミルクの時のように口を乳首に当てたまま飲む事から口に入れた食べ物が外に出ない様に口を閉じる事の練習です  
大人も口を開けたまま飲みこむ事は難しいですよ  
始めは口から飛び出してしまったりうまく口を閉じられないのは当たり前でもどんどん上手に口を閉じゴックンできるようになっていきます

たんばく質は、始めは絹ごし豆腐  
そして臭みの少ないタラやタイなどの白身魚へ進めていきましょう  
この頃の赤ちゃんの胃の大きさは1歳ころまで200cc(ミルクの瓶1本分くらい)  
水分の多いミルクから栄養価の高い固形物を食べる練習をしていきますが初期の頃の栄養はおっぱいやミルクからがほとんどです

量ではなく色々な種類の食材に触れさせる事でアレルギーになりにくくなるとも言われています  
食べなくても心配しなくてじゃあまた明日ね♪と無理なく進めましょう

次回は離乳食、中期へのステップアップのお話です。。。

