

給食 だよ!

5月早々に梅雨入りした沖縄。

感染対策の手洗いやうがいは気を付けていると思いますが、
じめじめした今の時期は食中毒にも注意が必要です。

作り置きのもや買って来た総菜の再加熱は十分に、保存は冷蔵や冷凍庫へ入れるようにしましょう。

また、今月は『食育月間』と「虫歯の日」もあります。

食を通して生きる力を育む

小さな頃からの食習慣が身体づくりだけでなく心や様々な影響を与えます
この機会に食についてみんなで考えてみましょう。



命を食べる

時代とともに食は大きく変化し、調理加工された食材がいつでも手軽に手に入ったり便利になりました。
沖縄は特に共働きの家庭も多く忙しい主婦には助かりますが、命ある食材が見えにくくなっています。

以前より家族そろって手作りの料理を囲む機会も多くなっている今見直す良い機会です。

体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすい子供たち。

食べ物や人への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承、

食べることは生きるための基礎である事を改めて考えてみて下さいね。



小さいころからきちんと「食」の意味を伝え、食べることが生きるための基礎であり体を作る素（もと）
であることに気づいてもらいたいと思い、園では様々な食育活動に取り組んでいます。

「**食物を育てる**」 食べ物は買って食べるものではなくその前に育ててくれる人がいる。
育てる大変さ・楽しさを知る。食材に興味を持つ。

「**調理する**」 洗う・切る・作る、それぞれの意味やお料理を作る人への感謝の気持ちを持つ

「**完食する**」 バイキング方式にし食べられる量を選ぶ事で完食する事の大切さを知る。

「**献立の材料を知る**」 その日の食材を見せ、触れる事で食材に興味を持つ。

「**感謝をしていたいただきます**」 みんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」

パッと元気レシピ

《冬瓜ころころ味噌煮こみ》



- 冬瓜の皮をむきコロコロカット。
- 豚肉も1口大にカットしておく。
- 豚肉と少々のごま油で豚肉を炒める。軽く炒めたら冬瓜も加えて軽く5分程炒める。
- 煮立ったらひたひたになるくらいのだし汁を入れ(かつおや昆布だし。なければ鰹節を仕上げに入れても良い)煮立ったらアクを取りみりん又は砂糖を入れ柔らかくなってきたら味噌を入れる。(ここでは薄味にしておく)煮汁が少なくなるまで煮込んで味が薄ければ少し味噌を加えてひと煮して出来上がり(コロコロにカットすると子どもも食べやすいですよ。大人は唐辛子とねぎをばらり♪)



6月4日～は虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

歯は虫歯になるとケガなどのように、
自然に治るものではありません。

一生使わなくてはならない唯一のものです。

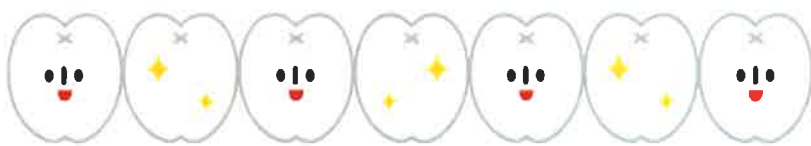
普段の歯みがき習慣も大切ですが、
食べ物をよく噛んで食べる事で虫歯予防だけでなく
いろんな効果があるんです。

噛む効果は「卑弥呼の歯がいーぜ」と覚えてね!

ヒ…肥満予防 ミ…味覚の発達 コ…言葉の発達

ノ…脳の発達 ハ…歯の病気予防 ガ…がん予防

イ…胃腸快調 ゼ…全力投球(体が活発になる)



くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちはごちそうのこと。「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!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。
こどもたちの離乳食のモグモグごっく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♪

新しい食材は
午前中に



そして今日は離乳食の最初、おかゆの後は何をあげる?
離乳食の初めの1日目はお粥を1口、2日目から1口ずつ増やしていきます

1週間ほど体調を崩したり下痢などがなければ次は野菜へのステップアップ♪

おかゆの時と同じように、新しい食材をあげる時は午前中のご機嫌のいい時間に
食材がすすむにつれてアレルギーとなるたんぱく質の多い食材も増えてきます
何かあった時にすぐに病院に行ける時間を考えておくとう安心ですね

野菜の種類はあまり刺激がない淡白な野菜をまた1口から進めていきます
例えば冬瓜や大根、じゃがいも等

赤ちゃんは生まれた時から知っている味と知らない味があり
お母さんのおっぱいやミルクの甘味やうまみの味は最初から知っている味
だから産まれてすぐでもおっぱいを美味しそうにのみますよね!

知らないしょっぱい味や苦みの味は口に入ると人生初の味に少しびっくりしてしまうかもしれません
離乳食の練習が慣れてきてから少しずつ挑戦していきます

野菜を柔らかく似てトロトロ舌ざわりの良くつぶしたり
多めに煮てハンドミキサー等を使用するのもおすすめ
薄く広げて冷凍したり製氷機なども少量取り出せるので便利です
冷凍した時はしっかり加熱して殺菌する事を忘れずに

毎回ほんの少しの離乳食を作るのはとってもたいへん
冷凍等工夫しながら無理しすぎないように始めて下さい♪

今回は離乳食、野菜の次の進め方のお話です。。。

GOOD ♪

- 自然な甘みや旨みのある食材
- 舌触りのなめらかなもの
- とろみがついたもの
- 口の中でまとまりやすい物
- だしのきいたあじつけ
(最初は昆布だしから)

NOT GOOD

練習してから挑戦!

- 苦みや塩味がある食材
- 水分の少ないパサパサしたもの
べたべたしたもの
- ザラザラとした舌触りの悪いもの
- 海苔の様に口の中に
貼りついてしまうもの
- 熱すぎるもの冷たすぎるもの