

# 5月のきゅうしよくだより

5月、春から初夏へ日差しも強くなってきます。気持ちのよい時期ですが、新しい生活（環境）の疲れも出るころです。早や寝、早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。



園では午前中に体操をしたり、外あそびをしたりして、たくさん体を動かします。午前中にしっかり体を動かすと、お昼ごはんもたくさん食べられるからです。でも、あれれ？ときどき、ぐったりしている子を見かけます。朝ごはんが足りてないのかな？ちょっと心配です。

パンと牛乳、バナナ1本でも構いません。お子さんの成長のために、毎日の朝ごはんをお願いします。



## ★作ってみませんか★

### 白身魚の磯辺焼

大人ごはん→子どもごはんのコツ  
大人用 2人分は白身魚の切れ身 2切れが目安。大人用は一口大に切って子ども用と同じように作ればOK。

### 青のりの香りが食欲をそそる

#### 材料・分量（子ども1人分）

白身魚（鯛など・切り身・大）1/2切れ A（酒・しょうゆ各小さじ1） 片栗粉小さじ1~2  
青のり小さじ1/2 サラダ油大さじ1

#### 作り方

- ①白身魚は骨を取り、食べやすい大きさに切り、Aをまぶして10~15分おく。
- ②水けをふき取り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く。
- ④器に盛り、青のりをまぶす。



文部科学省が推進している「早寝・早起き・朝ごはん」キャンペーンで、国を挙げて朝ごはんの大切さがいられています。どうして朝ごはんは大事なのでしょうか？朝ごはんのよい点をまとめてみました。

#### ●体が活性化する

食事には食べ物「色」や「におい」「歯ごたえ」「味」など五感への刺激がいっぱい。朝から刺激を受けることで体中が目覚めます。

#### ●便通がよくなる

朝食を食べることによって、腸が刺激され排便を促します。毎朝食べることで排便も習慣になります。

#### ●脳にエネルギー充電！

寝ている間も働いている脳は、朝ごはんを食べないとエネルギー不足に！朝ごはんでは脳にエネルギーを補給しましょう。

#### ●肥満防止！

朝ごはんを食べないとお昼に食べ過ぎてします傾向があり、とり過ぎた栄養は体にたまりやすくなります。

## ～食べることに興味を持たない子が増えています～

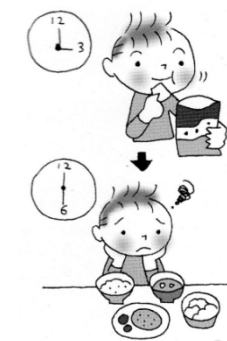
### 少食なのに栄養は足りているのは、どうして？

少食と一口に言っても、栄養が足りてない場合ばかりではありません。外見的に体が順調に成長しているようであれば、栄養はなんらかの形でとれているのでしょう。いわゆる食事として食べないで、間食のスナック菓子などで栄養をとっているという場合が多いのです。

### スナック菓子は、なぜ悪いの？

例えば、ポテトチップが体に悪いかというと、それほど悪いものが入っているわけではなく、3大栄養素（脂質、糖質、タンパク質）が入ってます。しかし、少量でカロリーは足りてしまい、食欲がなくなったり、濃い味に慣れてしまったりするのが問題です。カロリーの高いスナック菓子をだらだらと食べ続けるのはやめましょう。

食事の時間におなかがすいて食欲があれば、食べるのがとても楽しくなって、前向きになれるものです。



### 食事を楽しめるようになれば、少食は解決していく

子どものときに身についた食習慣は、おそらく大人になっても影響し、その人の行動や人生を決めていくことになるでしょう。受け継いだ食生活のあり方が、子どもの健康を決定づけることもあります。ここに子どもの食事の大切さがあるのです。

食事の量が多量にも少ないということは、食事を楽しく食べることができないということです。せっかく生まれたのですから、良い人生を過ごすために、楽しく食べられる人になってほしいですね。食事の量の少なさより、食事を楽しんでないことが問題です。まずは、楽しく食べられるように周りの大人も気を配ってあげましょう。

## クラスの食事風景&取組み

### ●くるみぐみ



スプーンを口元へ持っていき、「あーん」と口を開けて、自ら身を乗り出し、意欲的に食べているななみさん。自分で口へ運べるようになったなのさん。スティック状にしたことで、一口をかじりとして食べているかける君。かける君の食べる様子を見て、自分で持って食べようとしているりん君。一人ひとりの様子を給食の先生に伝えたり、見てもらったり、相談しながら移行の判断、食品の形態などその子に応じた調理内容にしてもらい離乳食を進めています。

6カ月頃からこの時期にかけての食品の与え方が、将来の好き嫌いの大きな分かれ目になると言われていますので、保育園ではいろんな食品、いろんな舌触りのものを、繰り返し食べさせています。また、ご家庭でも少しずつ挑戦してみてください。

## ●どんぐりぐみ



苦手なメニューもそれぞれにあります。デザートを見せるとそれを励みに食べたり、友だちが食べているのを見て自分も口に入れてみたり、友だちやお兄さん・お姉さんに口に運んでもらうと嬉しくて食べている姿がありました。

クラス会では、どんなもの（形状・味つけ）を食べているのかという質問がありました。給食担当からは【大人の食事からの取り分けメニューが増えますが、大人のものより柔らかく、薄味が基本です。子どもの分をスプーンや手で食べやすい一口サイズにします】とアドバももらいました。

離乳食から幼児食への移行を始める時期です。いろんな食材に慣れ、慣れていくようにします。そしてしっかりと噛んで食べることを覚えていくように進めて行きましょう。

## ●あんずぐみ

食材を見たり、触れたり、自分たちで作って食べるクッキングも大好きです。食べる時のマナーや配膳なども年齢に応じて人との関わりの中で経験していきます。保育園の給食を通じて心も豊かに育つような体験を積み重ねていきたいと思えます。



## ◆4月のクッキング グリンピースの皮をむいてみよう!◆



給食先生から、グリンピースの皮むき手伝ってくれる？と言われたあんずさん。『お手伝いが大好き』なので、みんな大喜び。手を洗って、消毒して準備も万端。「はい、皮むきお願いね！」とやり方を教えずに渡してみました。どうするかな？と見ていると、手に持ったまま「どうやるのかな？」とグリンピースとにらめっこしている子、「こうかな？それともこうか

かな？」と指で皮をむこうと一生懸命な子、ポキッ

と折ってみようとする子とその子なりに考えている姿がとても微笑ましかったです。

そして保育士がこうだよとして見せると、「なるほど」と言ったように真似っこしてむき始めました。皮がむけると「いっぱいあった!!」「丸いばい」「小さいね」と友達や保育士に嬉しそうに見せていました。そして、一つむき終わると「おかわりください」といって次のをもらっていました。グリンピースは食べ物だから「おかわりください」と言ってしまったのでしょうか・・・あんまり可愛くて笑ってしまいました。早速お料理してもらって給食に出してもらい「まめあった・・・ここにもあった」と嬉しそうに食べていた子ども達でした。給食先生と連携を取りながら、その日のメニューに出てくる食材の皮むきなどをお手伝いとして取り組んでいます。

## ●まつぼっくり

### グリンピースの豆ごはん

絵カードを見て順番を見ながら自分たちでお米を洗ってグリンピースの皮をむき豆ごはんを作りました。「おかあさんいつもしよらす」と米を洗うときには少し得意げに混ぜていました。材料を入れて炊飯器のスイッチを入れるときには「おいしくなーれ1・2・3」とみんなで魔法をかけて押ししました。出来上がると豆が苦手だった子も「おいしい」とお代わりをして食べていました。自分たちで作ったご飯は特別おいしかったようです。他の先生たちにも配り「すごくおいしかったよ」と褒めてもらうととても嬉しそうに誇らしげな子ども達でした。

## ●りんご・ぶどうぐみ

### 竹の子クッキング

級して初めてのクッキング。子どもたちも自分たちで取った竹の子で料理する事を楽しみにしていました。

今回はお米を洗う。竹の子を切る事に重点を置き、クッキングを進める中、お米洗いでは、「お家でしたことあるよ」「ママのお手伝いでした事ある」と経験した子が教えてくれました。

竹の子を切ったら、「本当に節がある！」と驚きの表情。見て触って確かめて、「こんなにたくさんあるー」と感動してくれました。



切る時は、「ここを切ったらいいの？」と質問したり、ぶどうさんは、りんごさんに「猫の手で切らんばんよ」「こう、手はグーばい」と具体的に教えてくれたり「危ない危ない手を切らないようにね」としっかり見守ってくれたぶどう組の子どもたち。りんご組さんは、包丁を使う時は、慎重にまるで息を止めているかのように切る子、大胆にトントンと切る子、ちょっと手なれた様子で切る子と様々でした。

材料を切り終え、炒め煮をする時、炊飯器に材料を入れると「おいしくなーれ おいしくなーれ」と声をかけながらおいしい竹の子御飯が出来ますようにとお願いをした子どもたち。輝く笑顔と期待の眼差しがとってもかわいらしかったです。

自分たちで作った竹の子御飯も「うわーおいしい」「おいしいね」と大きな口をあけてほおぼってくれました。

