



令和5年度 5月

入園・進級して早いもので1か月が経ちましたね。疲れが出やすい時期でもあるのでたくさん動いて、たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごしましょう！

今年1年間のテーマ「流山市を知ろう」にちなみ食育活動として、5月に近隣の農家さんへ買い物に行き、給食で提供することや、流山市発祥といわれている白みりんをおやつで使用し、提供を考えています。

6月の献立から取り入れていく予定ですので、ぜひチェックしてみてください！気になるレシピ等ありましたらお気軽に栄養士までお声掛け下さい♪

○かつお節の出汁の取り方

保育園では毎日の給食の中で煮干しやかつお節を使い出汁をとっています。

今回は保育園で実際に行っているかつお節の出汁の取り方を紹介したいと思います！

■分量(4人分)

水…500ml かつお節…50g

■取り方

水を鍋に入れて火にかけ、沸騰後、かつお節を入れてひと煮たちさせる。(弱火2分程)

この後こして出来上がり。

かつお節にはカルシウム、ミネラルが豊富に入っていますので、味覚の発達だけでなく、じょうぶな骨を作るお手伝いをしてくれます。

○うちでクッキング🔪

親子での料理は、調理方法や食材の知恵等の多くのことを吸収できるいい機会です。うまくいった時には一緒に喜び、失敗したときには励まし、原因を一緒に考えたりなどしながら子どもの意欲を育ててみましょう！

包丁などは3歳頃を目安に安全に十分気を付けながら挑戦してみましょう。5歳頃には料理の完成をイメージしながら、仕上げまでお子さんに任せてみるのもいいですね。

1歳児や2歳児は、潰すやちぎるなど簡単な手伝いから始め、食への興味を持てるように試してみましょう！

未食であった食べ物で、喫食可となった食べ物がある場合には、担任もしくは栄養士にお申し出下さい。



■敏感だからこそ、こだわりをみせるのかも?! ~離乳食~

赤ちゃんには「これだけを好んで食べる」「ミルクの銘柄を選ぶ」「これだけは口にも入れさせてくれない」など様々な子がいます。敏感だからこそその反応であり、生まれたばかりの赤ちゃんにとって食べ物は未知の世界です。抵抗感をもっておかしいことなど何もありません。

■初めての食材に挑戦するときには、まず私から…が安心です



赤ちゃんにとって一番安心なのは母乳ですが、食べ物やミルクでも食べ慣れていくことで味への慣れや安心感につながることもあります。

初めて挑戦する食材などはすんなりと食べてくれたらラッキー！というくらいの気持ちで臨んでください。初めて口にする食材は得体が知れず、大人でも慎重になるものです。