

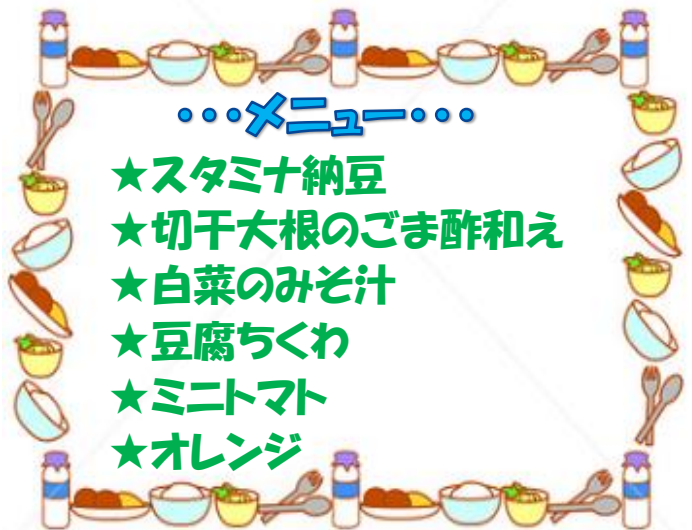


ゆいはまごはん



～とうごうこども園～

3月20日(水)にとうごうこども園に給食訪問に行ってきました!!前回の訪問は6月だったのもあり、3歳未満児さんの成長っぷりには驚きました(・o・)!!0歳児クラスのお友達も増えていてとっても賑やかでした。この日の給食メニューはテレビ「秘密のケンミンSHOW」でも取り上げられたこともある鳥取県の人気給食メニューの「スタミナ納豆」でした。ひき肉などと炒めてあり、糸がひきにくいので子どもたちも食べやすく、なによりおいしい!!ごはんにかけて最初に食べてしまった子も多かったです(^^)私ももっとごはんを持って来ればよかった…(+_+)と後悔するほどのおいしさでした♡



～もも組～

スタミナ納豆はまだ食べ慣れないのか、べえっと出してしまう子が数名…。口から出してからは口さえも開けない子もいました。もう少し大きくなったら、普通の納豆よりスタミナ納豆の方がおいしいとわかる日が来るでしょう(^^)この頃の子が食べないのは好き嫌いではなく、「**食べ慣れていないから**」というのが原因になっていることが多いです。食べないから出さないのではなく、繰り返し出すことで食べられるようになりますよ♪

月齢が少し上のグループのテーブルには白ごはんのみが並べられていました。おかずやお汁の準備がまだできていなかったというのもあったそうですが、どうやらこのグループは「白ごはん」が苦手な子が多いとの事。お腹が空いている時だと食べてくれるそうなので、このやり方が定着しており、ある程度白ごはんが減ったらおかずとお汁が出てきました。

「白ごはん」が苦手な子は割と多いです。家庭でのおかずの味付けの見直しをしてみましょう。濃い味に慣れてしまうと、味のないごはんが苦手になってしまうことにも…。この頃は一つの物に執着する時期でもあるので、おかずばかりを好むこともあります。家庭では麺類やパンを献立に組み込んで、レパートリーを増やして対応しましょう。お茶碗に入れて出すより、おにぎりにして形を変えると食べる子もいるので、いろいろ試してみてください(^^)

前回の訪問時と比べると、食べさせてもらうのを待っている姿や一口量が把握できず詰め込みすぎる姿などはなくなり、自分から意欲的に食べていました。食べこぼしもいっぱい!!でも、これは自分で食べようとしたという成長の証ですね(^^)



～いちご組～

豆腐ちくわは軟らかいイメージがあるのですが、実は皮がけっこうしわいです!! 前歯でかじりとるのに苦戦していました(+_+)でも、カミカミ食材としてはとってもGOOD!!皮は噛みきりにくいけど、口に入れればおいしいので、子どもたちもよく噛んで食べていますよ(^O^)

前回の訪問時には、スプーンなどが上手持ちになってしまっている子が多かったのですが、逆手持ちや鉛筆持ちができるようになっていく子が増え、成長が見られました♪スプーンやフォークの持ち方は、**上手持ち→逆手持ち→鉛筆持ち**の順です。鉛筆持ちが上手になったら、お箸への道のりもあと少し!!



～ぶどう組（4歳児）～

この日はこのクラスと一緒に給食を食べさせてもらったのですが、とっても賑やかなクラスでした(^O^)!!

「今日の給食で一番おいしいのは何？」と質問すると「スタミナ納豆ー!!!!!!」とほとんどの子が大きな声でそう答えてくれました。お友達とおしゃべりするのが楽しくて、気が付けばごちそうさまの時間に…。あら、クラスの半分くらいがごちそうさまの時間までに完食できる事ができませんでした(・o・)笑 でも、さすがもうすぐ年長さんになるぶどう組さん!!そこからは早い早い!!間に合わなかった子もスピードUPして、あっという間の完食でした♪食器を片付けて、歯みがき、お着替えの間中ずっと賑やか!!保育者の声もなかなか通らないほどの声のボリュームで、何をするのも楽しいんでしょうね♪「ゆかいな仲間たち」という言葉がぴったりなぶどう組さんでした。

みんなが大好き!!スタミナ納豆

【材料】4人分

- ・鶏ひき肉…120g
- ・しょうが…ひとかけ
- ・にんにく…ひとかけ
- ・ごま油…適量
- ・ひきわり納豆…2～3パック
- ・さとう…小さじ1強
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・ねぎ…2本

【作り方】

- ①しょうがとにんにくは皮をむいてみじん切りにしておく。
- ②フライパンにごま油と①を入れたら弱火にかける。しょうがとにんにくの香りがしてきたら、鶏ひき肉を加えて火を強めて色が変わるまで炒める。
- ③②に挽きわり納豆とねぎを加えてサッと炒め、さとうとしょうゆで味付けしたら出来上がり。

本当のレシピでは「タバスコ」が入っていて、ちょっとピリ辛です。大人の分はお好みでかけてみて下さい♪

