



ゆいはまごはん



～たじりこども園～

6月5日(水)はたじりこども園に行ってきました♪園に足を一步踏み入れれば、カレーの香りがただよい、私の食欲は増進し、胃が食べ物を求め出しました(^O^)笑 暑い日の食欲のない日でもカレーなら食べたいと思えますよね～。それはスパイスが持つパワーで整腸、消化促進、食欲増進など夏バテで疲れてしまった内臓を元気にしてくれるものが多く含まれているから、自然と体が求めるのです(^)なす、ピーマン、かぼちゃ、ゴーヤ、トマト、とうもろこしなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーがおすすめです☆



～ひよこ組～

この日はお休みの子がいたので、0歳児のお友達は保育者と2人っきりの給食タイムでした。まだ10か月ですが、主食は米飯で副菜のサラダは離乳完了食の子と同じものが提供されていました。月齢だけでみると、量・形態などは早めのステップアップがなされているようですが、この子は丸飲みすることなく、意欲的によく噛むことができていたので適切な対応がされているなと感じました。これも保育者と調理員との連携がとれている証拠ですね(^O^)

**離乳食は月齢ではなく、その子の成長に合わせてあげること
で噛まない・丸飲みなどのトラブルを防ぐことができます☆**

離乳食のメニュー：

おにぎり・鮭の蒸し煮・サラダ・肉じゃが・ヨーグルト



～りす組～

野菜が苦手な子が何名かいました。中にはサラダだけではなく、カレーの人参だけを残す子も…(*_*)保育者も「おいしいよ」と声掛けをしていましたが、なかなか手ごわい!!食べない!!笑 こればかりは根気強く大人が付き合っていくしかありませんね♪

ぎょうざは冷めて皮がかたくなってしまい、中の肉だけほじくって食べている子がいました。どうやら皮は食べ物とみなされなかったようです。笑



スプーンの持つ位置が上の方ではあるが、持ち方はあと一歩といった感じでした。何人かは上手に持つ子もいましたが、まだまだ食べこぼしが多くみられました。机の上だけではなく、床にもたくさん落ちていたので、食べる姿勢も意識していく必要を感じました(^)



GOOD!!

～ぞう組～

とっても賑やかなクラスで、元気に迎え入れてくれました(^O^)さらによく食べる子が多く、カレーのおかわりはお飯がないのでルーだけでしたが、あっという間になくなってしまいました。この日のデザートはゼリー。中心が凍っていたので、子どもたちは「おいし〜」「つめた〜い」と喜んでいました。やっぱりデザートはゼリーは果物とは違う特別感があるみたいですね(^)/
5歳児でも正しい箸の持ち方が苦手な子がいますが、このクラスは上手な子が多かったです!!
素晴らし〜(^O^)*



こども園のカレーは「アレルギー27品目不使用」のカレールウを使用しているので、小麦や乳のアレルギーがある子でもみんなと同じカレーを食べることができ、おかわりもできます(^O^)小麦や乳などが入っていないくておいしいの?と思っていたのですが、普通のカレーと変わらないおいしさでした!!
この日のメニュー、**りっちゃん元気サラダ**は「サラダでげんき」という絵本に出てくる料理です。りっちゃんは病気のお母さんを治してあげるために動物たちからヒントをもらいながら、げんきになるサラダを作ります。湯梨浜バージョンの元気のでるサラダの紹介をします。



りっちゃん元気サラダ

(材料) 2人分

- キャベツ…葉2枚
- きゅうり…1/3本
- 人参…1cm輪切り
- トマト…1/2個
- ハム…1~2枚
- コーン…大さじ2
- 塩っペ…適量
- サラダ油…小さじ2
- 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 食塩…少々

(作り方)

- ①キャベツ、きゅうり、人参、ハムをせん切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツ、人参は柔らかくなるまで茹でておく。
- ③サラダ油、酢、食塩、砂糖をよく混ぜてドレッシングを作っておく。
- ④ボウルに食材と③のドレッシングを混ぜ合わせたらできあがり♪

