



# ゆりはまごはん



## ～あさひこども園～

5月20日(木)は、あさひこども園に給食訪問へ行ってきました!!この日の給食は和食の定番「さばのみそ煮」でした。魚離れの現代、魚メニューを大切に、これからも給食には積極的に出していきたいと思っていますので、家庭でも意識して献立に取り入れてみてくださいね!

調理員さんがおいしく煮付けてくれたさばのみそ煮は、おかわりが欲しくて隣のクラスまで求めてやってくる子がいるほどでしたよ。



。。。メニュー。。。

- ★さばのみそ煮
- ★きゃべつのおかか和え
- ★そうめん汁
- ★型抜きチーズ

### ～ちゅうりっぷ組～

1歳児クラスの子たちは、年齢的にも好き嫌いがでてくる頃というもあってか、野菜が進まない子がちらほら。この日は、いんげんや小松菜といった、噛み切りにくい野菜だったというも合わさって、口が止まってしまう子が続出(・v・) ちょっと前まで離乳食の柔らかい食事だったのに、幼児食にステップアップして食材のかたさに戸惑っているんでしょうね。給食では、歯の本数や咀嚼力に合わせて、食材を切ってあげるといった配慮をしながら、少しずつ噛む力を付けていきます。



かたさのある食材はかじり取ることができず、大きいまま口の中に入れてしまい、左の写真のように口いっぱいになってしまうなんてことは、この年齢にはよくあります。よく噛むためには、ちょうどいい一口量を覚えていくことが重要です。つめ込む前に手を止めてあげたり、噛み切れそうにないなら、最初から切っておいてあげるなど補助をしてあげることで、口の中にちょうどいい空間ができます。その空間がよく噛むためには必要なので、つめ込み過ぎないように見守ってあげましょう!



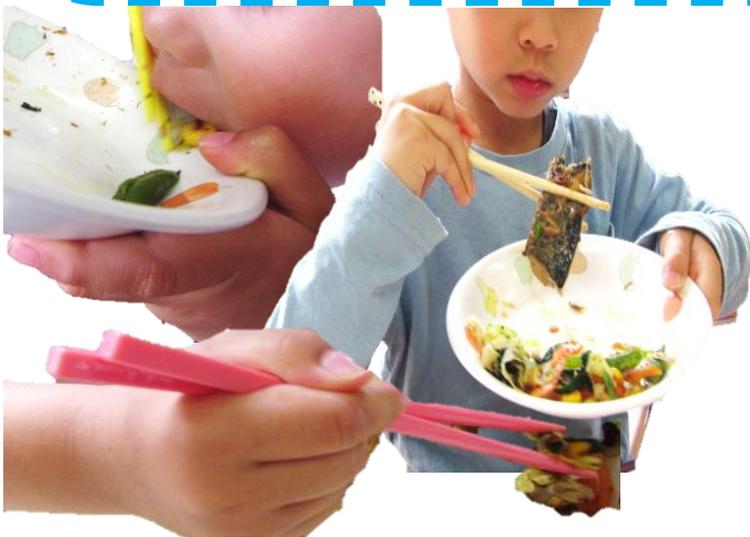
### ～たんぽぽ組～

コロナウイルス感染症対策として、テーブルが離され、各テーブルが孤立…。でも、食べるたびに『おいし～!!』と言う子がいたりとクラスの雰囲気はなんだか和んでいましたよ!

食事中はしゃべりながら食べてはダメとわきまえているのか、静かに自分のペースで食べる2歳児さんたちでした。まだまだ、手づかみで食べる姿もありましたが、フォークなどの扱い方を園からも少しずつ伝えていくところなので、家庭からも教えていってあげてくださいね!

### ～さくら組、すみれ組～

このクラスは3、4歳児の合同クラスでした。ここでも、コロナウイルス感染症対策を意識して対面にならないように、横一列になって食べています。子どもたちは、大きな声にならないように、こっそりとおしゃべりをして給食時間を楽しんでいました。この日は和食献立だったので、洋食メニューに比べて食べが悪いかなと心配もしましたが、食べ終わった子からどんどんおかわりもしていました。隣のクラスからおかわりをもらいにやってくるほど、みんながよく食べました。



4歳児さんは、魚をつまんで持ち上げたり、箸で魚を切り分けたりと箸さばきも上手! 3歳児さんは、まだ箸を持つ力が弱くて上手に握れず、かき込むようにして食べてしまう場面もありました。でも、このクラスは4歳児さんがお手本になってくれるので、きっとよい刺激を与えてくれるでしょう!

さばの臭みが気にならない!!  
ごはんが進む!

## さばのみそ煮



### <材料>2人分

- 生さば…2切れ
- 料理酒…適量
- しょうが…1片
- ★料理酒…大さじ2
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★みりん…小さじ1
- ★砂糖…大さじ1
- ★水…150cc
- みそ…大さじ1/2

### <作り方>

- ①さばに料理酒をふりかけておく。
  - ②しょうがはスライスにする。
  - ③鍋に★の調味料を入れて沸騰させる。①と②を加えて落とし蓋をし、中火で7～8分程度煮る。
  - ④みそを溶いて再び7～8分煮たら完成!
- \*時々、煮汁をかけるようにする。

