

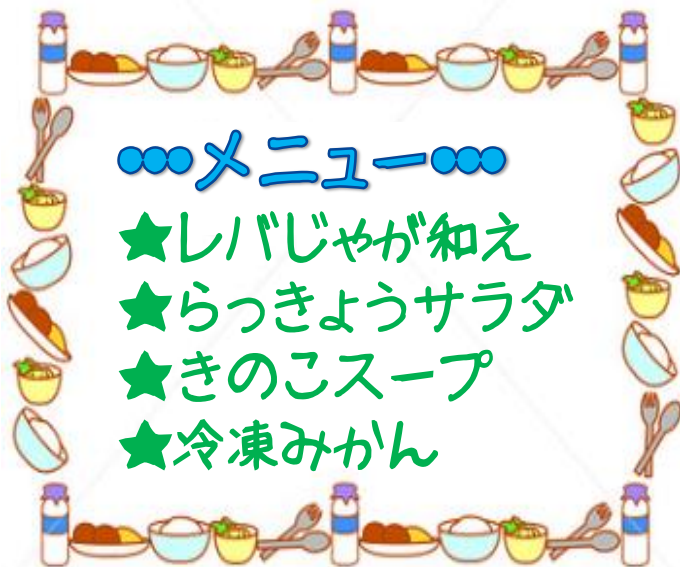


ゆりはまごはん



～たじりこども園～

5月31日(月)にたじりこども園の給食訪問に行ってきました!!この日の給食は「レバじゃが和え」でした。レバーは独特な味で、家庭からも食べる機会が少ない食材なので、子どもたちが食べるか心配していましたが、よく食べていました♪中には苦手そうにしていた子もいましたが、調理師さんがおいしく作ってくれたので完食していましたよ(^^)／



メニュー

- ★レバじゃが和え
- ★らっきょうサラダ
- ★きのこスープ
- ★冷凍みかん



指も食べちゃう♡

給食時間になると、みんながよい子にエプロンを付けて、いすに座って給食が運ばれてくるのを待ちます♪0歳児さんの中には、意欲的に手づかみで食べる子もいれば、食べさせてもらおうと口をあけて待っている子もいます。手づかみ食べをすることで、食べ物を握りつぶさない力加減などを学びます。さらに、手で持ってかじり取る練習することで、つめ込み過ぎないちょうどいい一口量がわかるようにもなります。9か月頃から全部食べさせるのはもう卒業して、家庭でも自分で持って食べられるメニューを取り入れてみて下さい♪最初は写真のように手のひら使ってつめ込み、指まで口の中に入れてしまいます。しかし、上手になると指先でつまんで、口びるの上に置いていくような食べ方ができるようになり、食べこぼしも減ってきますよ。

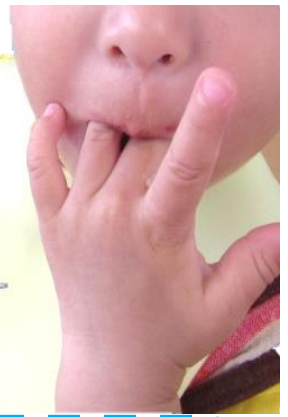
スプーンやフォークに興味が出てきて、色々な持ち方をしてみても、食べやすい持ち方を模索中といった感じでした。1歳前後の子どもたちは、関節の動きが未熟です。最初はひしだけを曲げて窮屈そうに食べるので、上手に口に運べないことも…。徐々に肩や手首を回して上手に食べられるようになってきますので、今は食べこぼしが多くても安心して下さいね♪

1歳になったら、食卓にスプーンやフォークを並べ、興味をもつようなら持たせてあげてください。



食べている途中でウトウトと眠たくなってしまふ子が数名(ω)こどもたちの体力は、給食時間までに尽きてしまうことが多々あります。午前中に力いっぱい遊ぶので、しょうがないですよ～

でも、成長と共に体力もついてきて、気が付いたらお昼寝時間になっても目がギラギラするようになりますよ(*´艸`)こどもたちは、フォークに慣れる練習中といった感じで、まだまだ手で食べるのがメインでした♪



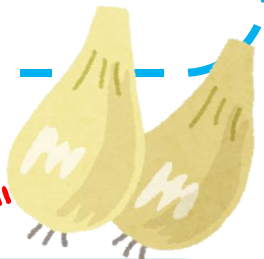
この日のデザートは冷凍みかん。みかんを持つ力を加減して、潰すことなく上手に皮をむいていましたよ♪でも、なぜかみかんを小房にわけることなく、丸かじりする子も(*▽)こうやって食べたほうがおいしいんでしょうね!でも、果汁がこぼれてしまうので、正しい食べ方も伝えていきます。3歳児さんは冷凍みかんが嬉しくて、「さわってみて!冷たいよ!!」と何人もの子が話しかけてくれました。また、献立に入れてあげよう♪と思う栄養士でした(^)



コロナウイルス感染症対策として、写真のように横一列で前を向いて給食を食べます。そして、おかわりはマスクを着けて取りに行きます。おかわりを取りに来た子は、「**きのこのスープ**のおかわり下さい」「**レバじゃが和え**のおかわりを下さい」ときちんとメニュー名を言っていました。ただのお汁、お肉ではなく、自分が食べた食材の名前を覚えるきっかけにもなるので、とてもいい取り組みですよ!毎日できるちょっとした食育活動にもなるので、ご家庭でも料理に入っている食材や料理名を話す機会を作ってみて下さいね!

～鳥取県の特産!らっきょうレシピ～

シャキシャキがおいしい!らっきょうサラダ



材料～2人分～

- きゅうり…1本
- キャベツ…葉2枚分
- にんじん…2cm輪切り
- ハム…1～2枚
- らっきょう…6～8粒
- ★サラダ油…大さじ1
- ★酢…大さじ1
- ★砂糖…小さじ2
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★塩、こしょう…適量

作り方

- ①らっきょうは粗くみじん切りにして、★の材料と合わせてドレッシングを作っておきます。
- ②きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、人参とハムはせん切りにしておきます。
- ③きゅうりは塩もみをしておき、キャベツとにんじんを茹でたら、水気をしぼっておきます。
- ④③ハムをボウルに入れて、①をよく混ぜ合わせたらできあがり!