給食だより

入園・進級から１ヶ月経ち、気持ちの良い季節になりましたね。進級してどきどきしていた子どもたちも徐々に慣れてきて元気に遊び給食をおかわりする姿が見られるようになってきました。

✿５月の予定

15 日：こどもの日献立　　黄飯、かじき磯辺揚げ、塩昆布和え、のっぺい汁、ちまき

黄飯は、小豆の代わりにくちなし、黒豆を使って黄色く作ったお祝いごはんです。赤飯と同様に邪気を払うといわれ、こどもの健康を願って食べます。

そらまめのさやむき

離乳期以降のお口の発達支援

口周りやあごの筋肉、歯の生え方、舌や噛む力、飲みこむ力など、色々な筋肉が複雑に絡み合って食べるという動きが形成されています。時期に合わせた支援が重要です。

１２～18 か月　手づかみ食べ、奥歯でかみつぶす

前歯は生えているが奥歯はないので、手づかみ食べで前歯でかじり取り一口量を覚えます。柔らかいものを大きめに切ることで奥歯でかみつぶす練習をします。噛む練習ができていないと、丸のみする習慣がついたり食べにくい物を食べない（吸い食べなど）ことがあります。

18～3 歳

離乳食は卒業しますが、固い肉やパサつく魚などは口にたまってしまうこともあります。少量ずつ口に入れたり柔らかくする工夫やあんかけなども必要に応じて継続します。根菜や繊維の強いもの硬いものは薄切りよりも大きく切り煮込んで柔らかく調理する方が噛む力が伸び、食べやすいです。しっかり足を地面につける、姿勢よく食べるなどの環境も整えましょう。

3 歳以降

奥歯が生えそろうので、しっかり噛んで食べられるようになりますが、柔らかいものを好んで食べる虫歯や噛み合わせ、口周りの筋肉の発達など様々な要因で硬い物を好まないことが

【給食レシピ】　からあげ

保育園ではオーブンで焼きあげて作ります。ころもが固くなり過ぎないので小さい子も食べやすいです。米粉は表面にまぶすときにべたつきにくく薄くつくので調理しやすいのと、油を吸いにくく時間が経ってもべたつきにくいのでおすすめです。もちろん油で揚げてもおいしいです。

●材料(4 人分)
鶏もも肉　250g
しょうゆ　5g
だし汁　10g
塩　少々
しょうが　1g
米粉　25g（適量）
油　5g（適量）

① 鶏もも肉の余分な脂を取り除き、4×4 ㎝くらいに切る。
② しょうゆ、だし汁、塩、しょうがのすりおろしを入れてなじむように和える。
③ 皮目を伸ばしながら米粉を表面にまぶし、皮が上になる様にクッキングシートをひいた天板に並べる。
④ 油を表面に少量（数滴）かけ、200～220℃に予熱したオーブン又はグリルで 15 分前後表面がカリっとするまで焼く。焼きすぎるとパサつきやすいので注意
⑤ 小さい子は食べやすい大きさに切る。