

きゅうしょくだより

令和3年度5月1日＊育暎保育園＊栄養士：高橋靖未

入園・進級されて1ヶ月、新しい生活にも少しずつ慣れてきて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃でしょうか。5月に入ると暑い日も多くなってきます。脱水症状にならないためにも水分補給をしっかりと行うようにこころがけましょう。



◇離乳食のすすめ方◇

赤ちゃんの口はミルクを吸いやすい形になっている為、食べ物を食べるには向いていません。離乳食は食べ物を食べるための大切な練習期間です。食べる事が大好きで食べ物を欲しがっていても、口の中の様子をしっかりと見て進めていきましょう。

①初期(5.6ヶ月)

ドロドロからペースト状の食べ物を舌とあごを使って飲み込む時期。

②中期(7.8ヶ月)

舌でつぶせるかたさのものを、あごと舌の上下運動で押しつぶして飲み込む時期。

③後期(9～11ヶ月)

歯ぐきでつぶせるかたさのものを、あごと舌の左右運動でつぶして飲み込む時期。

④完了期(12ヶ月以上)

食べ物をかんで食べられる時期。

※口の動きとお腹の調子、便の状態をよく見て進めていきましょう。

困った時は相談
して下さいね★



◇端午の節句◇

5月5日はこどもの日でもあり端午の節句です。

端午の節句は中国伝来の風習で、5月は急に暑くなり、体調を崩してしまう人が多くなる為、健康を祈願したのがはじまりです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわ餅があります。

ちまきを食べるのは中国由来のものですが、かしわ餅は日本独自の習慣です。

【ちまき】

5月5日が命日の中国の詩人・屈原(くつげん)を弔うためにつくったのがはじまりといわれています。もち米やうるち米で作り、笹などで巻いて蒸します。

【かしわ餅】

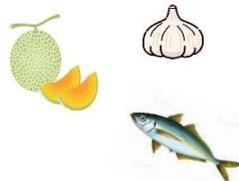
柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。その様子から家がたえない、跡継ぎがたえることがないという縁起担ぎとして食べられるようになったといわれています。



～5月の旬の食材～

- ・にんにく
- ・メロン
- ・あじ
- ・かつお

など



～今月のレシピ ココアスノーボール～

〈材料〉

- 小麦粉 90g
- 片栗粉 60g
- ココア 10g
- 砂糖 30g
- 油 50g
- 粉糖 適量

〈作り方〉

- ①小麦粉、片栗粉、ココアをふるい、砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ②①に油を入れて混ぜる。
- ③②をピンポン玉くらいに丸め天板に並べる。
- ④180℃に余熱したオーブンで10分ほど焼く。
- ⑤粗熱がとれたら粉糖をからめる。