

入園・進級されて1カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてきて、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～

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）

歯ぐきで潰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～）

食べ物をしっかり噛んで食べられる時期

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為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。

～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。ちまきは中国由来のものですが、かしわ餅は日本独特の風習です。

【ちまき】

5月5日が命日の中国の詩人を弔うためにつくったのがはじまりです。

【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後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りました。

旬の食材

にんにく あじ
メロン かつお など

今月のレシピ

かやくご飯 ～4人分～

米 240g	①具を適当な大きさにカットして、調味量で煮て冷ます。
人参 30g	②米を研ぎ①を汁ごと入れ、足りない分は水を入れて炊く。
油揚げ 20g	
鶏もも肉 60g	
こんにゃく 30g	
砂糖 3.2g	
しょうゆ 12g	
みりん 12g	
塩 3.2g	