



# たべるのだいすき

## さわやかな季節になりました

さわやかな5月の風に吹かれ、外遊びが心地よい季節になりました。入園・進級から1か月が経ち、新しい環境に慣れてきた様子ですが、体調を崩してしまったり、連休明けには疲れが出てくるともあります。子どもたちの表情や食欲の変化に注意しながら、ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思えます。



## 食べきれる量で、嫌いなものをなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。子どもたちが好きなカレー風の味付けにしてみたり、食べやすいように小さく切って盛り付けたり、おいしそうに食べてみせるなどの工夫も大切です。

最初は食べきれる量で「食べきれた!」という達成感を得ることで、次の食欲につながります。また、「この食べ物は筋肉になるから、力持ちになれるよ」と効能を教えたり、行事食には「みんなが健康に過ごせますように」などの願いが込められていることを教えるのも、食べるきっかけにつながります。



## 子どもの日のお祝い

子どもの日は、端午の節句の日でもあります。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。また、成長を祝うだけでなく、お母さんに感謝するという意味も込められています。

柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないということから、「子孫繁栄」の縁起を担ぐ食べ物として定着しました。

## レシぴ紹介

### インディアンペンネ (4人分)

〔材料〕

- ペンネ 40g
- 豚ひき肉 70g
- たまねぎ 1/4個
- にんじん 1/4本
- ピーマン 1/2個
- 油 少々
- ケチャップ 大さじ1
- カレールウ 1/6パック
- 塩 少々

〔作り方〕

- ①油でひき肉を炒めます。
- ②みじん切りにした野菜を加えて、さらに炒めます。
- ③具材に火が通ったら、調味料をすべて加えて、よく混ぜます。
- ④ゆでたペンネと具材をよく絡めたら完成!

カレーの匂いが食欲をそそり、にんじんやピーマンが苦手な子もモリモリ食べていました! ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか!

## 今月の旬の食材

たけのこ アスパラガス  
ふき わらび ぜんまい  
新ごぼう メロン いちご  
かつお いさき

旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も大切な味覚のひとつです!

