



5月パクパクだより



平成 28 年 5 月 吉日
吹 上 保 育 園
園 長 : 吉 富 正 敏
東 豊 田 3 - 1 2 - 7
Tel : 5 8 3 - 7 6 4 8

寒さに耐えて、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜。栄養たっぷりの旬の野菜を食べて、元気に過ごせるようにしたいですね。4、5月は食べ慣れた、旬の野菜を使った献立を心がけました。ご家庭でも旬を意識して取り入れてみて下さい。5月には、各園で野菜の食育指導があります。色々な野菜に触れて、苦手なものでも給食で食べられるようになれば良いと思います。



給食目標

- 1歳児 スプーンを使って自分で食べようとする
- 2歳児 苦手な野菜もチャレンジする
- 3歳児 旬の野菜を知り、苦手な野菜もチャレンジする
- 4、5歳児 旬の野菜を知り、給食でも見つけてみる

《給食行事》

- 2日 行事食(おやつ) 端午の節句
- 12日 誕生日会
- 19日 食育指導 野菜を洗おう!
- 25日 クッキング キャベツちぎり

4月の誕生日会

さくらの
りんごゼリー



離乳食の流れ

☆初期(ゴックン期)嚥下を覚えます

どろどろ形態の食べものを飲み込むことを覚えます。スプーンのものを口唇で取りこみ、口の中に入ったら唇をとじて初めてゴックンします。

☆中期(モグモグ期)舌食べを覚えます

舌を使ってつぶしたり混ぜたりする舌食べを覚えます。柔らかく煮てあっても、一定の形を保っているものを食べます。

舌の微妙な動かし方を覚える時期です。



☆後期(カミカミ期)歯食べに挑戦

歯はまだ生えていないので、奥歯が生える直前の固い歯茎にのせてかんで食べます。柔らかいが形のあるものを食べさせます。園では野菜スティックでかじりとりや手づかみ食べの練習もしています。



アスパラガスが旬!

さっとゆでると緑がよりはっきりして、歯ごたえもおいしいアスパラガス。春が旬です! カロチンやビタミンなどの栄養も豊富なアスパラガスには、体によいことがたくさんあります。

- ・疲れをとる・貧血を予防する
- ・血圧を下げる・お肌がきれい!
- ・利尿作用(むくみ防止)・新陳代謝が活発に

子どもにも大人にもうれしいアスパラガスは、調理もしやすいので、食卓に取り入れていきたいですね。

