

5月台所だより

R7年4月30日

谷頭 とも園

栄養士 森 一恵

先日は園で「あくまき」作りをして洗米やもち米を竹の皮に包む体験をしました。あくまきは、都城北諸地域や鹿児島などで端午の節句に食べられるもち菓子です。灰汁（あく）に浸したもち米を竹の皮で包み、灰汁水で煮込んで作ります。春の食べ物は「あく」がキーワードとなっていて、筍やわらびやタラの芽など苦みのある食べ物もたくさんあり、アク抜きをしないと食べられないものもあります。苦みのもとになるポリフェノールやミネラルは、冬の間に脂肪をため込んで寒さに耐えてきた体に、刺激を与えて新陳代謝を活発にし、身体を目覚めさせる効果があるのだそうです。このように季節の食べ物には、その時期に人間が必要とする栄養素が多く含まれていて、旬のものを味わうことは、人間の体にとってとても大切なことであり、それを上手にあく抜きしておいしく料理する事は、先人が培ってきた生活の知恵です。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16	17・31
午前食 (昼食)	チキン南蛮 ひじきの佃煮 南瓜のおかか煮 キャベツの味噌汁 納豆、りんご お茶	鮭の西京焼き 青梗菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ もずくのすまし汁 納豆、りんご お茶	生姜入りがね 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ しめじのみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏つくね こんぶの佃煮 ほうれん草の胡麻和え 青さとえのきの味噌汁 納豆、りんご お茶	アジの磯辺揚げ チンゲン菜のごま味噌和え 甘辛じゃがいも 玉ねぎのみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏肉の炊き込み御飯 大根のみそ汁 りんご お茶
午後食 (おやつ)	ヨーグルト お茶	おこわおにぎり お茶	牛乳ココアプリン お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 かからん団子 お茶	バナナ チーズ お茶
日	19	20	7・21	8・29	9・23	10・22 (木)
午前食 (昼食)	鶏肉の香味焼き レタスのサラダ 筍と油揚げの煮物 えのきとわかめのみそ汁 納豆、りんご お茶	魚のみりん焼き じゃが芋と昆布の煮物 そら豆の塩ゆで 南瓜のみそ汁 納豆、りんご お茶	豆腐の小判揚げ ブロッコリーのごま和え 人参ともやしの炒め物 筍とわかめのみそ汁 納豆、りんご お茶	肉じゃが ゆで卵 キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 納豆、りんご お茶	さばの照り焼き グリーンアスパラのソテー 豆苗とトマトの和え物 しいたけのみそ汁 納豆、りんご お茶	スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁 りんご お茶
午後食 (おやつ)	ヨーグルトゼリー お茶	油味噌おにぎり お茶	牛乳 焼きじゃがいも お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 人参ドーナツ お茶	塩おにぎり お茶

～お知らせ～

5月30日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。お弁当作りの際には、ぶどうやミニトマトやうすらの卵、枝豆などののに詰ませやすい食材は、避けていただくか半分にカットしてくださるようお願いします。また、ピックや爪楊枝は危険ですので使用を控えていただくようお願いします。

手づかみ食べ脳にもいい影響が！！

赤ちゃんの離乳食が後期の9～11ヶ月頃になると歯茎で噛めるようになり、咀嚼^{そしゃく}の段階に入ります。だんだんと自分で食べ物に手を伸ばし口に運びたがるようになります。その手指で食べ物の感触や温度を感じながらつかむ時の力加減や口までの運び方を身につけ、上手に食べられるようになります。赤ちゃんの前に全ての離乳食を置くのではなく、つかみやすい大きさにして例えば芋や人参を別皿に1回分ずつ置いてあげると口に運びやすくなります。谷頭こども園では、このように手づかみ食べをすすめています。

食べ物を持ち上げ口に運ぶという動作は、指先の細かい運動を必要とし、指の筋肉や神経の発達、視覚、触覚、味覚、嗅覚、聴覚などの五感を使うことで脳全体に良い刺激を与え、意欲が育つ大切な時期とも言われています。