



きゅうしょくだより 5月号



新緑が風に揺れさわやかな季節、鯉のぼりが元気におよんでいます。新年度が始まってから1ヶ月が経ちました。ランチルームでは新入園児の横で、配膳の仕方を教えてあげる子ども達の姿が見られ、微笑ましくなりました。3歳児はランチルームに来て1ヶ月、緊張するかなあと思っていたのですが、慣れたようにランチョンマットを手に取り、テーブルに向っています。4、5歳児はランチルームでは先輩ということもあり、とても落ち着いて食事をしています。そんな中ある時間が来ると、ランチルームからはさらに大きな声が聞こえてきます。そうです。未満児組の食器返却の時間です。元担任の先生が、台車を押しながらランチルームに入ってくると、まるで芸能人が来たかの声援。「OOせんせい!!!」みんな、自分に気づいてもらえるように必死にアピールしていました！かわいかったです。もうご存知だと思いますが、今月19日はお弁当の日となっています。お忙しい中大変ですがよろしくをお願いします。

《お箸が大好き!!》



ランチルームで食事をしている3歳児。食事をしている様子を見に行ったら、お箸を使っているお友達が多くてびっくりしました。箸に興味があるのは、とても良いことだと思います。これを機に、お子さんの箸の持ち方をも一度確認してみてください。箸の持ち方は、一度癖がついてしまうと、なかなか取れないものですね。もし、間違った箸の持ち方をしているのを見つけたら、教えてあげてください。

◎子どものお箸選びのポイントとして、お箸の長さの目安は親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらいです。

まちがったはしの持ち方

●握りばし

二本のはしをぎゅっと握る持ち方です。はしとして機能しません。

●ペンばし

薬指を使わない、鉛筆の持ち方です。作用ばしが不安定で、はし先がほとんど開きません。

●ひとさしばし

ひとさし指を使わないで、はしから浮かせて使います。

●交差ばし

はし先が交差する持ち方。はし先がそろわないので、小さな食べ物(豆など)がつかめません。

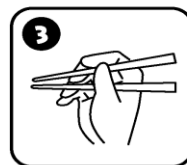
《玉葱いや…たまげに戦隊参上?!》

先日別々の日に、つばめ組・ひばり組のお友達に声をかけたところ、何人かのお友達が次の日に使う、玉葱の皮を剥ぎに来てくれました。Aちゃんは「もう剥けたよ!」と見せてくれると、「!!!」まだ茶色い皮が……。 「まだ剥けるよ。」と伝えると、上手に剥いてくれました。B君は「全然目が痛くないよ!」と涙が出ないことをアピールしていました。C君は「明日の給食にはいるの?」と確認。次の日の給食の時間、「玉葱入ってる?」「入ってるよ。」と伝えるとにっこり笑っていました。食事後、「おいしかったよ!」と一言。私も「おいしかったよ。ありがとね。」と伝えました。自分が手伝って出来上がった料理は、やっぱりおいしいですね。何人かのお友達が、玉葱を「たまげに!」と言ってしまい、直そうとするのですが、やっぱり「たまげに…」かわいすぎました! また手伝いに来てね!



正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に支えます。



★エピソード★ ひじきってしつこい・・・!!

ある日のランチルームでの出来事です。Aちゃんが「OOってしつこいなあ…」と誰かに言っているようで、お友達の悪口かなあ…と様子を見てみると、お当番でランチルームの掃除をしていたつばめ組のBちゃんが、床を拭きながら、「どうしてこういう日に…」私が「こういう日って…あっ!! お当番でことか…!!!」Bちゃん「うん。。」

その日の給食は磯煮。ひじきの煮物のことです。ひじきが出た日は、床にひじきがあちこちこぼれ落ち、ひじきの海。先生も掃除が大変です。拾ったはずなのに落ちてる…。子ども達だって、床についたひじきを雑巾で拭きとるのは大変なようです。最後は、Aちゃん・Bちゃん他の子もみんな、「ひじき、しつこい!!」とひじきはすっかり悪者でした。次は自分がお当番の日に、ひじきじゃないことを願いたいです。笑

毎月19日は食育の日!

アスパラガス

アスパラガスは、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」を含みます。特に穂先の部分に多く含まれ、その名前もアスパラガスからつけられました。古代ギリシャや中国では薬として用いられていたそうです。アスパラギン酸はミネラルを運び、新陳代謝を促し、スタミナをアップします。疲労回復や美肌にも効果があります。給食では初夏にサラダやお浸しにして使うことが多いですが、今回はアスパラガスを使ったごはんを紹介します。

アスパラごはん

【材料 4人分】

米 1合
水 (160g)
人参 190g
玉ねぎ 25g
ハム 25g
ホールコーン 2枚
アスパラガス 15g
オリーブ油 50g
コンソメ 小さじ2
こしょう 1/2個
塩 少々

【作り方】

- ①米は研ぎ、分量の水に30分程浸しておく。
- ②みじん切りにした玉ねぎと人参をオリーブ油で炒める。1cm角に切ったハム、ホールコーン、コンソメ、こしょうを米の上に乗せて炊き上げる。
- ③アスパラガスは生のまま斜めにスライスし、オリーブ油で炒める。
- ④炊き上がったごはん③を混ぜ、塩を加えて味を調える。







おはし選び のポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。



◎お箸選びのポイントは親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらいです。