

キッズランチニュース

たかさご保育園 キッチン



季節がら変化する気温差の中、お元気で、体調などくずしてはいませんか？
キッチンでは、子ども達の元気の源になるような食事を作りたいと思っています。

★新型コロナウイルスの感染予防対策について★

保育園では、衛生面に十分留意し、安全な食事作りを行い、提供してまいります。食中毒はもとより、以下のように再確認及び新しい取り組みを行い、これまで以上に感染予防に努めてまいります。

- ①食事前の手洗い（全園児）・うがい（幼児クラス）を徹底します。
- ②食前のテーブル・椅子の消毒を徹底し、食事交代の際にも消毒をします。（子どもたちが触れる場所すべて）
- ③間隔を空けて食事をします。（テーブルに4名まで）
（ひよこ組は食卓いすの間隔をあけます。介助は1対1か1対2で対応します）
- ④テーブルに、仕切り板を設置し、飛沫を防ぎます。
（幼児は「お話ししないで食べましょう」というマークを仕切りに貼ります。）
- ⑤職員は全員マスク着用します。
- ⑥自分よそいは停止し、すべて職員が行います。



*6月は保健所の要請により、クッキング活動を行いません。今後の活動につきましては決まり次第お知らせいたします。玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取り等のお手伝いは引き続き行っています。お手伝いを行う際は、食事の時間同様、1テーブル4名とし、短時間で行う予定です。

★離乳食について★

離乳食の時期はせっかく頑張って作ったのに中々食べてくれなかったり、ぐちゃぐちゃにして遊んでしまったり・・・悩むことも多いと思います。離乳食作りは無理せず、たまにはベビーフードも利用しながら進めていきましょう。

9ヶ月くらいになると手づかみ食べができるようになります。（月齢はあくまで目安です）
手づかみ食べは、汚れる事を気にしてしまいがちですが、自分で食べたことにより満足感を持ちたり、食べる意欲につながり、目で見て、手でさわり、口に運ぶ協応性を体感することでスプーンに移行する前段階として必要な通り道です。食前の手洗いをしっかり行った上で手づかみ食べは大いにさせてあげましょう。

自分で食べたいという意欲は離乳食を進めていく上でも、これからの食生活においても食への意欲とつながるので、とても重要です。見るに見かねる時もあるかもしれませんが、赤ちゃんの気持ちを大切に大いにさせてあげましょう。

手づかみをするには・・・野菜をスティック（5cmくらいの長さ）にして煮てあげると子どもも持ちやすく、手でにぎって口まで持っていき食べる練習になります。

また、野菜の種類にもよりますが、人参や大根などはたくさん煮て冷凍保存もできるので、すぐ食べたい時、子どもが待ちきれない時解凍してすぐにあげることができます。ぜひ、試してみてください。



♪簡単メニュー（離乳食）を紹介します♪

暑くなってきたのでトマトが美味しい季節になってきました。よく洗ってきざんで冷やしたトマトというのも美味しいですが、離乳食を食べている子どもたちにとってトマトの酸味は中々食べづらいものです。トマトも炒めることによって食べやすくなるのでぜひお試しください。

じゃが芋のトマト煮

材料 じゃが芋 人参 玉ねぎ 生鮭 トマト

作り方

1. 生鮭はゆでてほぐしておく
2. トマトは皮をむき、種を除いて、小さく切る。じゃが芋は5ミリ角のさいころ、人参、玉ねぎは5ミリ角の薄切りにする。
3. 鍋に少量の油をひき、玉ねぎ、人参を炒める。さらにトマトを加えて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。沸騰したらじゃが芋も加え20分ほど煮込む。
4. 野菜が柔らかくなったら、ほぐした鮭を加えて薄く塩味をつける。

*大人もこのままでもおいしく食べられますが、トマト煮を耐熱皿に入れてピザ用チーズをかけてオーブンで焼いたり、生鮭を鶏肉に変えても美味しいですよ♪



★梅の殺菌作用について★

夏が近づき、梅の季節がやってきました。梅には疲労回復に効くクエン酸が多く含まれています。よく知られている梅干しは工程が多く難しいので、まずは家庭で梅シロップを作ってみませんか？保育園で実際にやっている作り方を紹介します。

材料：青梅、氷砂糖、取っ手付き密封瓶、楊枝、（あればビニール手袋）キッチンペーパー

- ①まずは、前日に瓶を洗い乾燥しておく。梅は水につけておく。（あく抜き）
- ②梅をザルにあける。（保育園ではペーパーでふかないのでよく乾燥させています）
- ③手袋をつけ、楊枝を使い、梅のへたをとり、梅の表面に何個か穴をあけます。
- ④穴を開けた梅を瓶にいれる。
- ⑤③と④を繰り返し行う。瓶の底が埋まったら一度氷砂糖を梅が隠れるくらい入れる。
- ⑥⑤を繰り返す。
- ⑦瓶が埋まったら蓋を閉める。

*氷砂糖が溶けた頃が飲み頃です。（約1か月～1か月半くらい）

日が当たらないところに保存し、時々瓶ごとふりましょう。

*梅ジュースで飲む時には7～8倍（お好み）に薄めて飲んでください。

♪梅の効能としては、疲労回復、その他に、クエン酸には唾液の分泌を促し、胃液や消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。

夏の暑い時期は食欲が落ちてしまいがちですが、食事がとれないと栄養も偏り、免疫力も低下し、風邪等をひきやすくなります。梅には、食欲を増進させる力もあるので、バランス良く食事をとることで風邪（もちろん他のウイルスも）にかかりにくくなります。

