



2026年4月30日発行
 ミアヘルサ保育園ゆらりん白金
 吉田 香澄

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、笑顔で給食をほおぼる姿が多く見られほほえましく思います。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

○献立に出る食材のチェックは1歳児クラス以上は行っておりません。面談時にお渡しした食材チェック表をご覧ください、まだ食べたことのない食材は事前に食べておいていただければと思います。



与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



ふわふわ
優しいお味

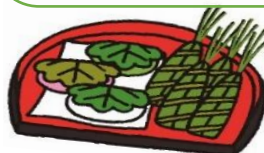


かしわ餅風蒸しパン

作り方

材料(幼児1人前)

- *ホットケーキミックス 5g
- *牛乳 4g
- *ほうれん草 2g
- #ホットケーキミックス 20g
- #牛乳 20g
- こしあん 12g



- ①ほうれん草はゆで、牛乳とミキサーにかけペースト状にする。*のホットケーキミックスと混ぜ絞り袋に入れておく。
- ②#の材料を混ぜアルミカップなどに流し入れる。
- ③丸めたあんこを②の中心に沈め、①の生地で葉っぱのような模様を書く。
- ④15分ほど蒸して竹串をさし、生地がついてこなければ完成です。

