

給食だより



2014年5月号
シャローム三育保育園

新年度スタートから1ヶ月が経ちました。新しいお友達も園生活に慣れてきたようで、笑顔で給食を食べる姿が見られる様になりました。

今月は大型連休がありますので、体調管理に気を付けながら食生活が乱れないようにしましょう。



《5月5日は端午の節句》

柏餅を食べるのは…

柏の葉は2年目からは新しい芽ができるまで古い葉を落とさないことから「家督が途絶えない」縁起物として「柏餅」を食べます。

先日、お餅について大きさや、食べられない場合どうすればいいですか？と質問がありました。摂食行動が進んでいくと徐々に柔らかい物から固いものへと、咀嚼の学習経験を積み重ね、2歳くらいまでには「噛める」ようになっていることが望ましいとされています。

餅を食べるには噛む力が必要となりますので、2歳頃までは控えていただければと考えています。2歳以降も成長差などもありますので、付き添いをして噛めているかを確認してあげてください。誤飲事故等もありますので無理して食べない様をお願い致します。

代替えできるレシピを掲載しておきますので参考にいただければと思います。



～ミルク葛餅～

材料(4人分)

- ・牛乳 400cc
 - ・砂糖 12g
 - ・片栗粉 80g
1. 牛乳、砂糖、片栗粉を鍋に入れ、混ぜながら弱火にかける。火が通りとろみがついたら型に入れて冷蔵庫で冷やす。
 2. 冷めて固まれば食べやすい大きさに切り完成です。

※牛乳を豆乳に変えても美味しいです。お好みで、きな粉や黒蜜をかけて食べるのもオススメです。