

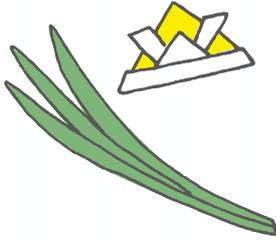
# きゅうしよくだより

2023年  
5月号

新しいクラスになって早いものでもう1か月たちました。  
気温もあたたかくなり、新緑がきれいな心地よい季節になりましたね。



## 5月5日 端午の節句・こどもの日



男の子の厄除けと健康を祈る日です。鎧兜（よろいかぶと）を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです。こいのぼりは、鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。かしわ餅は、家が代々栄えるようにという縁起物です。また、厄除けや健康を祈って菖蒲湯にも入る習慣もあったようです。皆さんの家ではいかがでしょうか？



## 離乳食について

### ■ 離乳食をはじめるタイミング

離乳食を進めるにあたって、例えば初期から中期に移行するときには、赤ちゃんの食べが安定してきたら、ペースト状の中に粒状のものが少し混ぜ込んでいき、段々とみじん切りの状態にしていきます。少しずつ次のステージへと移行していくことで、赤ちゃんの消化の負担を抑えることにもつながります。



各期の目安となる月齢だけにとらわれずに、赤ちゃんの様子やしぐさなどに気づきながらすすめてあげることが大切です。

例えば、離乳食を始めるにあたっては、下記のような赤ちゃんの様子やしぐさなどがサインとなります。

- 生後5～6か月
- 首が座っている
- 大人が食べているところをじっと見ることがある
- 食べているところを見てるとよだれがでる
- 体調や機嫌がよいとき



このように、中期・後期・完了期・幼児食への移行時期にも赤ちゃんからのサインも確認しながら離乳食を進めていくと、寄り添って進めていくことができます。

### ■ 離乳食の野菜を柔らかく煮る おすすめの調理法

大きく切ることで、野菜の断面の面積が大きいため火の通りが良くなります。はじめからみじん切りにしてしまうよりも柔らかく仕上がるのでおすすめです。複数の食材と一緒に作ることができ、美味しいスープも取ることができます。

また口当たりがよくなり、ごちゃごちゃ煮になることを防ぐことができます。



### ■ こんな作り方・ 保存方法もあります

製氷皿で1回分を計って入れます。固まったら、取り出し、フリーザーバックに入れます。だしや野菜スープなども1回分ずつ固めて、それを粥や野菜などと一緒にレンジで加熱すると、簡単に離乳食ができます。(1週間以内に使い切りましょう)



## おやつ役割って？

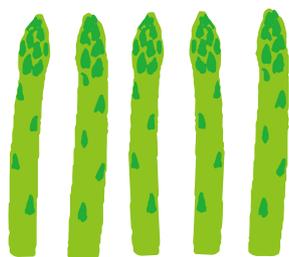
## おやつ = 栄養を補う食事『捕食』

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となるとともに、不足しがちな栄養素を補うためにも、大切な食事の1つです。小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達ですが、一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できない為、おやつで補う必要があります。



2歳までは1日2回、  
3歳以上は1日1回  
が目安です。

## 旬の食材



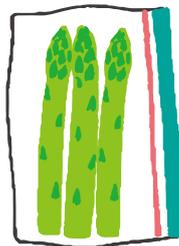
## 【アスパラガス】

### 栄養

ビタミン類やカリウムを含んでいます。  
**茹でも栄養成分が流失しにくい**という特徴があります。  
アスパラギン酸には疲労回復やスタミナ増強、ルチンには血管を丈夫にする働きがあります。

### 保存法

乾燥しないように袋に入れるかラップで包み、なるべく立てて保存します。冷凍するときは下茹でしてから適当な長さに切り、保存バックに入れて保存しましょう。

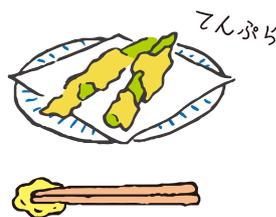


### 選び方

**穂先が締まっているもの、切り口が新しいもの**が新鮮です。  
**色が鮮やかな黄緑色のもの**が柔らかくおいしいです。

### 調理法

使う際には下茹でが必要です。塩を加えた熱湯に入れて竹串がすっと通るくらいまで茹でたらすぐに冷やします。サラダや炒め物、バターソテー、パスタやてんぷらにしてもおいしいです。



## レシピ

## さわらの西京焼き



\*旬のさわらは、脂がのっけていて、とてもおいしいですよ。

### 材料 (幼児1人分)

さわら	40g	酒	1g
みそ	3g	砂糖	1g
みりん	2g	しょうゆ	0.3g

### 作り方

- 調味料をすべて混ぜておく。
- ご飯にしらすと調味さわらに①をぬってしばらくおく。
- オーブン190度で8分位焼く、またはフライパンか魚用グリルで焦げないように焼いていく。