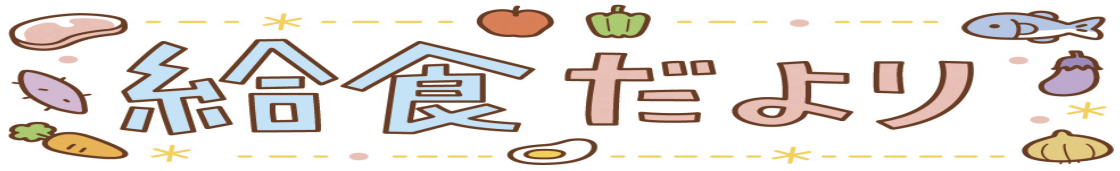


5月



コロナウィルスの影響で休園となり、様々なことを自粛していかなければならない状況ですが子ども達の成長と興味は待ったなしです。食育活動も今できることの最大限を考えながら保育士と進めていけたらと思っています。

まずは夏野菜の苗を植えて収穫を楽しみたいと思います。

ご家庭でも子ども達と一緒に土に触れながら収穫を楽しんで下さい。



### 離乳食の開始と目安

赤ちゃんは、5ヶ月から6ヶ月になると、母乳やミルク以外のものが少しずつ消化出来るようになります。普段の様子を観察して

- ① 首がすわって大人が支えとお座りができる。
- ② 大人の食事をじっと見たり、食べ物をみると欲しそうによだれや声を出す。
- ③ 授乳の間隔がだいたい4時間おきになっている。

などが見られたら赤ちゃんの機嫌のいい時に離乳食を開始しましょう。

### 離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べた後に、蕁麻疹や下痢、嘔吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに小児科を受診しましょう。

赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大切です。

自己判断で食事制限をおこなわず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにしましょう。

尚、アレルギー反応が出た時に原因が特定出来るように、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

### 保育園で給食を食べる注意点

献立に載っている食材を園で初めて食べることにならないように、ご家庭で食べてから保育園で提供します。給食で提供される前に2回は食べて頂けると安心です。

家庭と保育園で連携しながら離乳食を進めていけたらと思っています。



### 自宅での楽しみ方

外出自粛するようになってから自宅で子ども達と過ごす時間が増えたと思います。我が家も例外ではなく、家で過ごす時間が増えたのでごはん作りには苦勞しています。子どもと楽しめる簡単レシピを紹介します。

(材料4人分)

### 固めのプリン

- |          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 卵…2個     | 1. 材料をよく混ぜ、ざるでこす。                   |
| 牛乳…140cc | 2. オーブンを150度に予熱                     |
| 砂糖…大さじ1杯 | 3. オーブントレーにお湯を1cm程のはり、30分ほど焼いたら冷ます。 |
- お好みでカラメルソースやジャムをかける。(お湯での火傷注意してください)

グラタン皿で大きく焼くのが我が家のスタイルです。家にあるもので簡単に作れて甘さ控えめなのでホイップクリームや果物をトッピングしても美味しいです。なによりも大きなプリン、ワクワクしませんか？



## 特別号

### 自宅での楽しみ方続編

じっくりと丁寧に家での時間を過ごしたい日もあれば子ども達にせかされ時間に追われる日もあると思います。そんな日常に我が家の食卓に上がるメニューを紹介します。

(1人分)

#### 娘が作るうどん

冷凍うどん…1玉  
長ネギ…適量  
ごま油…適量  
白だし…適量  
醤油…適量

1. 冷凍うどんを電子レンジで表記通りチンする。
2. 長ネギを刻む。
3. 温まったうどんを器に盛る。
4. ごま油、白だし、醤油をお好みでかけ、よく混ぜる。
5. 長ネギを散らす。お好みで胡椒をかけてもよい。

18歳の娘が私が不在時によく作って食べているようです。ごま油の減りが早いので妖怪油すましがいるのかと思っていたら、娘の仕業でした。

(1人分)

#### 息子が作るうどん

冷凍うどん…1玉  
ウェイパー…適量  
乾燥ワカメ…適量

1. 鍋にうどんのスープになるお湯を沸かす
2. うどんと乾燥ワカメを1に入れる。
3. ウェイパーを入れる。

15歳の息子がよく作って食べています。ウェイパーは半練りタイプの中中華スープの素でお家になければ粉末の鶏がらスープの素や中華スープの素でいいです。

簡単でお腹を満たせるものを自分達で作って食べています。親として、もう少し野菜でも入れてくれないかな？とも思いますが、お腹が減ったら簡単な物を作って食べることが出来るのは生きる力が身に付いているのかな。とも思っています。

### フライパン4段活用

1. 卵焼きをつくる (フライパン洗わない①)
2. 油をフライパンに大さじ一杯入れて、弱火でにんにくを炒める。
3. 1口大に切った鶏もも肉を塩コショウで炒める。(フライパンに蓋をして蒸し焼き)
4. お好みの野菜を切る (私は小松菜やチンゲン菜をよく使います)
5. 焼けた肉をお皿に盛る。(フライパン洗わない②)
6. 肉汁を残したフライパンで野菜を炒める。野菜は炒める時にウェイパーで味付けしても、味付けしないでポン酢で食べてもいいです。
7. 炒めた野菜をお皿に盛る (フライパン洗わない③)
8. フライパンに水を入れて沸かし、白だし、醤油で味を整え、ご飯を入れて雑炊にする。  
お椀に盛りわさびと刻み海苔を入れる。(フライパン、お疲れ様です)  
フライパンに肉汁と野菜の旨味が残っていて美味しいです。お好みで水の代わりにトマト缶とチーズを入れればリゾットになります。

朝にお弁当と朝ごはんを時短で作る時によく作っています。卵焼き、お肉、野菜炒めをお弁当箱に詰めて、朝ごはんには雑炊を食べます。忙しい日の夜ご飯にも卵焼きを抜いて作っています。

紹介するような立派なメニューではありませんが日々の食事が少しだけでも楽になってほしいと思っています。



## 特別号その2

### 自宅での楽しみ方のんびり編

たまには時間をたっぷり使って食事を作りたい日もあります。ごくたまにですが。子ども達が小さなころはパン生地をこねイーストが発酵していく様子を観察している我が子を観察して…可愛かったな。

今では私よりも体力も気力もある息子がこねこねしてくれます。

いくつになってもイーストが発酵して膨らむ様子やパン生地の感触、焼けるパンの匂いは好きみたいでわかパン職人になってくれます。初めてパンを作る方は強力粉の袋に記載された通りに作るのが失敗なく美味しいです。パンをふっくらふんわり焼き上げるのはイースト菌の力。よくこねられて粘り強くなった小麦粉が、イースト菌の出すガスをしっかり閉じ込め、生地の中に無数の小さな部屋を作ります。これが焼かれた時にスポンジ状になって、パンをふんわりさせます。保育園でも食育でピザを作りました基本のパン生地の応用です。

(ピザ生地 4 枚分)

#### ピザ

強力粉... 200 g

ドライイースト... 3 g

塩 4 g

オリーブ油、なければサラダ油... 12 g

お湯 (40℃位) ... 120 c c

1. 上から順にボールに入れます。
2. はじめはへらで混ぜます (手にくっつくので)
3. 5 分ぐらいこねてまとまってきたら手でこねます。20 分ぐらい
4. 丸くまとめます。
5. ラップをして 40℃位のお湯で湯煎して 30 分ほど保温します。
6. イースト菌が発酵して膨らみます。これで生地は出来上がり
7. 生地を 4 分割して薄くのぼし、好きな具材をトッピング
8. オーブンで焼き色がつくまで焼きます。

クリスピーな生地が出来上がります。ふんわりさせたい方はイースト菌のえさとなる砂糖を入れたり、もっちり生地が好きな方は水でこねた白玉粉を加えたり。自分好みの生地を育てて下さい。

#### フライパン 2 段活用アクアパッツァ

美味しいお魚、エビ、砂抜きしたアサリと言いたいところですが買い物をした日じゃないと我が家の冷蔵庫には入っていません。なければないで、たら、鶏むね肉、にんにく、ブロッコリー、ミニトマトがあったのでアクアパッツァ風

1. フライパンでにんにくをたっぷりのオリーブ油で炒める (お好みでたかの爪を入れて下さい。)
2. たら、鶏むね肉を①に入れ、塩コショウして焼く。
3. 鍋でパスタを茹でる。
4. ブロッコリーとミニトマトをたらと鶏むね肉のフライパンに入れ火を通す。塩コショウで味を整える。
5. お皿に盛る (おいしいエキスが出ているオリーブ油はフライパンに残しておく)
6. パスタにオリーブ油をからめるように炒める。

自分では気がついていませんでしたが、我が家の料理は一石二鳥? 一度で二度おいしい? メニューばかりですね。毎日の家事は終わらないので少しずつこなれて、手を抜くようになり、楽になりました。

お買い物も週末にするだけなのでいざ、平日に料理をするとあれもないこれもない。なければないで、これを入れてみよう。新しい味、これもまた楽しいです。



## 特別号その3

絵本や映画、漫画の中に絵が画れている食事に心躍らされたことはありませんか？

私は子どもの頃に読んだ「ぐりとぐら」に出てくるカステラ「ちびくろサンボ」に出てくる虎が溶けたバターにホットケーキ、映画「千と千尋」で豚になってしまうお父さんとお母さんが食べていた角煮みたいなもの、漫画「ワンピース」の骨付き肉。食べてみたい!!と思っています。子どもと本を読みながら感触や匂いを想像して実際に作ってみたらどんな味や匂いがする？

(材料)

### ぐりとぐらのカステラ

卵…2個

1. 卵と卵黄をほぐし、グラニュー糖を加え白っぽくなるまで泡立てる。

卵黄…1個分

2. 牛乳とバターを60℃位に温めて①に加え混ぜる。

薄力粉(ふるう)…65g

3. 薄力粉を入れ、さっくりと混ぜて型に流す。

牛乳…大さじ一杯

4. 170℃のオーブンで40分、表面が色づくまで焼いたら完成です。

無塩バター…15g

福音館書店の公式レシピです。ホームページには可愛い絵と写真つきで解説が載っているのでそちらも見ただけだとより楽しめると思います。

(材料)

### ちびくろサンボのバター

生クリーム(純正クリーム)

1. ひたすらホイップするか、瓶に入れて振ります。

2. 出てきた水分は捨て、お好みで塩をかけます。

虎がぐるぐる回ってバターが出来たお話。大人になって読むと虎からバター?と思うかもしれませんが子どもの時は黄色くて美味しそうと思っていました。ちびくろサンボはお母さんが焼いてくれたホットケーキをお腹いっぱい食べて羨ましいな。

ちびくろサンボは差別的な表現があるとのことで絶版となっていた本です。

自分が子どもの頃に好きだった本を子どもに読んであげられないことが残念でした。

複雑な事情で書店から姿を消していましたが、復刻版が出ていたので紹介させていただきました。

我が家のレシピ

### たたきごぼう

(材料)

ごぼう…1本

1. ごぼうをたわしでよく洗う

2. 5cmぐらいの長さに切り4等分して、あく抜きする。

ごま油…適量

3. ごぼうを好みの固さに茹でる。

白だし…適量

4. 水をきり、調味料で和える。

すりごま…適量

酢…適量

たたきごぼうと名前がついているので本当はゆでたごぼうを棒で叩くと繊維が壊れて味が染み込みやすいです。ですが我が家ではその作業を省いて簡単に作っています。ごぼうの固さは柔らかいほうが好きなので20分ぐらい茹でています。

ごぼうは食物繊維が豊富でよく噛むことで唾液の分泌もあります。

便秘予防に期待できます。