

アジサイがきれいに花を咲かせる季節となりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には外で体をたくさん動かし、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

## おもいっきり給食

～保育園のおやつレシピ～  
＜あじさいゼリー＞

- ＜材料＞ 1人分
- ・2種類のジュース  
(ぶどう・りんご) 大さじ2ずつ
  - ・砂糖 小さじ1/2ずつ
  - ・粉寒天 0.2g ずつ



＜作り方＞

1. 鍋にぶどうジュースを入れ加熱し、砂糖、粉寒天を入れ、よくかき混ぜて煮溶かす。
2. りんごジュースも1と同様にする。
3. 1と2をそれぞれ別に冷やし固める。
4. 固まったら正方形(コロコロ)に切り分け盛り付ける。※クラッシュしてもO

## 子どもの成長に合わせた食事支援のポイント

- 食べ物のかたさや大きさを加減しましょう  
3歳ごろまでは歯を使った咀嚼が未熟です。無理に硬いものや大きなものをあげて、口の中に傷ができる、むせ込む、など嫌な体験が、偏食につながる可能性があります。また、やわらかすぎたり、小さすぎると丸呑みになってしまいます。適度に噛みごたえのあるものと大きさを意識しましょう。
- 噛む動作を子どもに見せましょう  
「よく噛んでね」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人の真似が大好きです。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましょう。
- 子どもの興味をひくような言葉かけをしましょう  
「いい音がするね」「しゃきしゃき」「パリパリ」「きゅうりはどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

## よく噛むことのメリット

- ・味覚が育つ
- ・消化をたすける
- ・むし歯の予防
- ・歯並びを良くする
- ・言葉がはっきりする
- ・顎の食いしばる力が強くなる



## 5月の食事の様子

5月5日はこどもの日。保育園は休日のため、連休前にミートローフをこいのぼりの形にしました。また連休明けに、夏野菜の苗を植えました。野菜の生長をみんなで見守っていきましょう。

