パクパクだより

2006年 5月

明照保育園

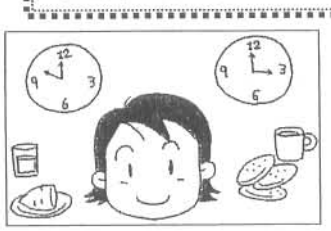
新緑が目に眩しく、気持ちのいい日が続いています。
５月５日は子どもの日で、端午の節句とも呼ばれています。
その歴史は古く、武家社会の発展とともに甲冑（かっちゅう）や幟（のぼり）を飾るようになりました。江戸時代には鯉のぼりも登場し、男の子の成長を祝ったといわれています。子どもの日とされたのは戦後のことで、昭和２３年に国民の祝日となりました。この日には、かしわ餅やちまきを食べる習慣があり、子孫繁栄や災いを避ける意味があると言われています。子どもの成長をお祝いする風習として残していきたいですね。

子どものおやつ

おやつは子どもにとって大きな楽しみの一つです。子どもの体は小さいために、一回の食事では成長や活動に必要な分量を食べることができません。
基本的には、乳児期は午前と午後の２回、幼児期は午後１回、時間や分量を決めて与えることが大切です。
乳幼児期のおやつは、小さな食事と考えてください。お菓子だけではなく、時には焼きそばやお好み焼きなど、軽い食事を与えてあげるのもよいでしょう。
今回のパクパクだよりは、子どものおやつについてのお話です。

時間を決める

おやつを子どもが欲しがるままに与えると、食事をおいしく食べることができません。時間を決めて与えることで、生活リズムが作られます。もうすぐ食事の時には、がまんするようにしましょう。



与え方も大切です

おやつは分量を決めて与えましょう。
お菓子を袋ごとあげたりせず、お皿に入れて与えましょう。
テーブルに座って食べるなど、食事のルールも教えてあげるといいですね。

一緒に作ると楽しいです

手作りのおやつは子どもが喜びます。簡単なことでもいいので、子どもにお手伝いしてもらいましょう。子どもにとって、とてもわくわくした時間になります。上手にできたら誉めてあげましょう。手作りおやつで親子のコミュニケーションが深まるといいですね。
食べるまでの楽しいプロセスが、心を育てるおやつになります。

親子でクッキング

5がつのメニュー

グリンピースのポタージュ

材料（４人分）と作り方

グリンピース（生）	100g
じゃがいも	中１／２個
たまねぎ	中１／２個
根深ねぎ	１／２本
パセリ	適量
バター	５ｇ
牛乳	２５０cc
コンソメスープ	３００cc
塩・コショウ	少々
生クリーム	お好みで

1. たまねぎ、根深ねぎ、じゃがいもは、適当な大きさに切り、バターで炒める。
2. コンソメスープ、グリンピースを加え、柔らかく煮てミキサーにかける。
3. 鍋に戻し、牛乳を加え、塩・コショウで味を調える。
4. 仕上げにみじん切りにしたパセリを加え、お好みで生クリームを浮かべたらできあがり！！