

給食室から2024年10月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

残暑も少し落ち着いて涼しくなり、外で過ごすのが心地よい気温になってきました。たくさん体を動かすとお腹が空きますね。秋は食べる力も体もぐんぐん成長する時で、好きな食べ物が増えるうれしい季節です。よく噛んで食べ、体に栄養を行き届かせ、元気いっぱいに遊びましょう。栄養が吸収されるには良い姿勢でよく噛んで食べる事と、腸内環境をよくする事が大切です。腸内環境が良いと栄養がスムーズに吸収し、体に栄養が行きわたりやすくなります。

秋はさつまいも、美味しい果物が豊富になります。食物繊維も美味しく摂りやすくなるので嬉しいですね。ごはんも新米になり秋を感じますね。

●食物繊維には2種類あります。

お腹を快適に

不溶性食物繊維……腸の動きが活発になり、便の力が増える⇒さつまいも・豆・きのこ・こんにゃく

水溶性食物繊維……善玉菌が活発になり、腸内環境が良くなる⇒果物・海藻・大麦・長芋
★ごぼうは両方の食物繊維が含まれています。

食べる力

二月に仕込んだ味噌ができあがり、お味噌汁をみんなで味わいました。子ども達は味噌作りを見学した日を思い出し、「あのお味噌！」と嬉しそうにしていました。味噌汁を見た子ども達は「白いね」と色に気づいた子や、「甘い気がする」と真剣に違いを感じていました。

お味噌は味だけでなく色や風味がゆっくり変化していきます。発酵して色や風味も変わって1年を通じて美味しいです。みんなで味わいながら健康な体を作っていきましょう。



ごはん（手作りふりかけ）
高野豆腐の竜田揚げ・野菜のおかか和え
みそ汁



毎日嬉しそうに食べてくれています。
お味噌汁も大人気です。

○冬瓜を食べよう！

冬瓜は夏に収穫し、日持ちがして冬まで食べることができるために『冬瓜』といいます。水分をたくさん含んでいてビタミンCがたっぷりです。調理をしているとどんどん水分が出てくるので、汁ごとあんかけにいただきました。薄味で優しい味に仕上げると体の調子が整います。カリウムも含まれていますので、余分な塩分なども排出してくれます。子ども達が楽しみにしていた冬瓜のフルーツポンチも大好評でした♪



冬瓜は皮がしっかりと硬く、中は水分たっぷりできれいな白です。



ミートソース
冬瓜フルーツポンチ・野菜スープ



わかめごはん・はんぺんソテー
冬瓜のそぼろあんかけ・みそ汁

鯖の味噌煮

白身魚で作っても美味しいです！



材料

- ・鯖の切り身……4枚
- ・水……………100cc
- ・味噌…………大3
- ・醤油…………大1
- ・砂糖…………大3
- ・酒……………30cc
- ・みりん…………大3
- ・生姜

- ①魚は熱湯で霜降りをしておく
- ②鍋に調味料を入れて中火で煮たてる
- ③魚とスライスした生姜を入れて蓋をして煮る。途中で煮汁をかける
- ④10分から12分くらい煮てとろみが出てきたら出来上がり