

給食室から2024年11月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

11月に入り秋が深まってきました。残暑が長かったせいか急に寒さを感じ、体が驚いてしまいますね。気温差で風邪をひかない様にたくさん食べて体をたくさん動かしましょう。

子ども達は活発に遊んでいて食欲が旺盛です。給食もたくさん食べて冬に向けてどんどん体力がつき寒さに負けない元気な体になりますね。

睡眠、食事、運動がうまく整っていないと体が冷えやすくなってしまいます。特に朝食を食べないと体は冷えたままです。身体が冷えてしまうと胃腸の働きも少なくなってしまう、せっかく食べたものが消化吸収されません。下痢や腹痛も風邪などが原因でおきる事がありますが、体の冷えからくることもあります。これからすこしずつ寒くなります。体が冷えたままでなく、朝からしっかりと食べて体温を上げて元気に登園してきてください。

白菜や根菜類などのお野菜が旬を迎えましたね。食欲の秋です、たくさんの秋の食材を楽しんで食べましょう。

○食欲の秋はたくさん食べてぽかぽかになろう

- ・秋になると様々な食物が実りを迎えます。自然の食材も栄養分が多くなり、とても美味しいです。
- ・気温が低下すると体温を維持しようとするために熱を作ろうとし、基礎代謝が上がるため体が多くエネルギーが必要になり食欲が増えます。

食べる力



美味しい新米をみんなで味わうために給食で「おにぎり」をいただきました。おにぎりはシンプルに塩味とわかめ味です。子ども達は「おいしい！ごはんがピカピカだね」と新米を味わうことができました♪「また作ってね」のリクエストをたくさん聞けました。



大きなガス釜で炊いたふっくら美味しい新米は美味しいおにぎりになりました



おにぎりとウィンナーソーテーと幼稚園のお味噌を使った具沢山の豚汁です



おにぎりを手で持ってパクっといただきました。手についたごはん粒も美味しくいただきました。

旬のさつま芋を食べよう！

幼稚園で掘れたお芋は毎年給食ではさつま芋ごはんや天ぷら、カレーや温野菜サラダで美味しくいただいています。今月は大学芋もメニューにあるので楽しみにしてくださいね。

さつま芋は食物繊維が豊富です。食物繊維には腸の善玉菌を増やす役割のある水溶性食物繊維と、腸の動きを促して排便をスムーズにしてくれる不溶性食物繊維があります。さつま芋にはどちらも含まれています。便秘解消には効果的と言われていますが、食前や食後には水分もしっかり摂るとより効果的です。



さつま芋の天ぷらは衣がサクッとして甘くてみんな美味しく食べました。



給食室の大きな蒸し器で蒸したお芋はさつま芋カレーにトッピング、甘くてしっとりのシルクスイートです



さつま芋たっぷりのカレーライス。サラダはコールスローサラダです

高野豆腐の竜田揚げ



高野豆腐の
竜田揚げ

材料

- ・高野豆腐……………3枚
- ・生姜すりおろし…1片
- ・醤油……………大1
- ・酒……………大1
- ・みりん……………大1
- ・片栗粉
- ・揚げ油

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、水の中で優しく押し洗いを洗って水が濁らなくなったら絞って一口大に切る
- ② ボールに醤油・酒・みりん・生姜を入れて高野豆腐を入れて揉みこむ。
- ③ 片栗粉をまぶして180度の油で表面がカリッとするまで揚げてできあがり