

給食室から2025年11月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

朝晩の気温が低くなり、秋が深まってきました。急に寒さを感じる日もありますが子ども達は元気いっぱいです。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。しっかり食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

秋は土の中で育つ食材が旬を迎えます。根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので身体を温め、健康維持のためにも効果的です。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。収穫の喜びを感じられる季節。実りに感謝して食事をいただく心も育てていきたいですね。

◎土の中で育った根野菜を食べて風邪予防に



大根

寒くなると甘みが増して美味しいです、胃腸の働きを整えてくれます葉っぱにも栄養があるので丸ごと食べたいですね。

人参

βカロチンが豊富で、食べると体の中でビタミンAになり、喉や鼻の粘膜を丈夫にしてくれます。

れんこん

整腸作用があり、便秘予防には最高です。れんこんのビタミンCは加熱しても壊れにくい性質です

食べる力

5月に子ども達が植えた芋苗が育ち、楽しみにしていたお芋掘りが行われました。小さな苗が育ち、たくさんの葉を茂らせて、土の中にお芋が育っていた事に感動しましたね。芋畑のさつま芋はお店で並んでいるのとは違い、葉やつるが繋がっていて、根っこがたくさんついている事を発見し、興味を持ちましたね。苗を植えてからこれほどの成長を見ることができて、素晴らしい体験ができました。そんなお芋を給食で美味しくいただいています。子ども達は「お芋掘りの芋？紅はるかかな？」と食べるたびに嬉しそうに話しています。五感をたくさん使った体験をしましたね。



いろいろな形のさつま芋がありましたね



天ぷらで前歯がぶり食べ

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、蒸かし芋にして美味しくいただいています。大学芋も人気でした。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。



蒸し芋は栄養を余すことなくいただけます。しっとり甘い芋を皮ごといただきます



さつま芋がたっぷり入ったさつま芋カレーライス。煮崩れないように美味しくできました♪

大学芋



材料

- ・さつま芋・・・・・・・・2本
- ・砂糖・・・・・・・・大4
- ・水・・・・・・・・大1
- ・みりん・・・・・・・・大1
- ・醤油・・・・・・・・小1
- ・黒ゴマ
- ・揚げ油

① さつま芋は良く洗い、乱切りにして 10 分位水に浸してアク抜きしておく

② さつま芋をキッチンペーパーなどで芋の水気を取り、油で揚げます

③ ②をしている間に鍋に砂糖、水、みりんを入れて、煮詰めます。トロトロになってきたら醤油を加えておきます
お酢小さじ 1/2 を一緒に煮詰めると固まらないでうまくできます

④ 竹串で火が通ったか確認し、カリッと揚げた芋を②に絡めて黒ごまをふって完成！