

給食室から2026年1月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

新年あけましておめでとうございます。心も体も新たな気持ちでスタートする1月。寒い時期ですが、温かい食事で、子ども達の成長を見守っていきたいです。

年末年始は家族での食事の時間を過ごせた事と思います。美味しいものを共感しながら食べる事は子ども達の心が豊かになりますね。器の正しい持ち方など、自然にマナーを学ぶ事も出来ます。子どもにとって一緒に食事をする事はとても大切な時間ですね。楽しく食べていると食わず嫌いや苦手な食べ物も克服できるきっかけにもなります。体も心も満たされる時間を今年も大事にしていきたいと思います。

○塩分を摂りすぎていませんか？

塩分の摂りすぎは腎臓に負担がかかり、将来生活習慣病の原因にもなります。スナック菓子にもたくさんの塩分が含まれているので食べすぎには注意しましょう。減塩の工夫をして過剰摂取を防ぎ、この先も健康で過ごしていきたいと思います。

○カリウムと一緒に摂りましょう

カリウムは塩分を排出する作用があります。塩分が気になる時はカリウム豊富な食材を選びましょう。海藻類・芋類・納豆・果物などがカリウム豊富です。

○減塩の工夫

- ★だし味などのうま味を利用する……だし味がしっかりすると塩分が低くても美味しくできます。
- ★酸味を利用する……酢・レモンなどを和え物などに加えると減塩しても美味しいです。
- ★具たくさんの汁……汁物の具の量をたくさんにすると汁の量を減らすことができます。
- ★天然塩を利用する……天然塩はうまみがあり、ミネラルも摂取できます。少量でも美味。

食べる力

友達や先生と食べる給食の時間を、子ども達は毎日とても楽しみにしてくれています。給食の時間に流れている音楽に耳を傾けながら、「この曲はクリスマスで歌う曲だね」と話をしたり、「おいしいね」と共感し合って食べています。給食スタッフのお話も楽しく聞いてくれます。一緒に食べると嬉しい気持ちをこれからも大切にしたいですね。



〇春菊を食べよう！

・春菊は1年中で回っていますが、11月から2月寒い時期の春菊は葉も茎も柔らかく、とても美味しいです。給食ではかき揚げや和え物でいただいています。春菊は皮膚や粘膜を健康に保つ効果や、風邪予防の効果が高く、抵抗力がつくので寒さが厳しくなってくるこの時期は積極的に食べたいですね。



切り口が新鮮でつやがよく香りがしっかりとした良い春菊です。かき揚げにします



この日の給食はうどんです。カリッとおいしくて、かき揚げも完食でした

甘酒フルーツヨーグルト

果物の自然な甘味と甘酒の
甘さが体に優しい



ヨーグルトに甘酒を混ぜます



りんごはシナ/スイートを使用しました



「おいしそう！」と喜んでくれた子ども達

糀から作った甘酒はペプチドが含まれています。ペプチドは腸内の善玉菌のエサになり腸内環境が良くなります。ヨーグルト・果物と一緒に食べることでさらに効果が高いです♪

★作り方

・お好みの果物（給食ではりんごとバナナでした）をカットし、プレーンヨーグルトと糀甘酒を和えて出来上がりです。甘酒の量はお好みで。給食ではプレーンヨーグルトと甘酒の割合は8：2でつくりました。※糀甘酒はアルコール0%です