

給食室から 2025年4月号



認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

子ども達が食べる事を通して体も心も成長をできる美味しい給食を作っていきます、よろしくお願いします。幼稚園の給食は新鮮な食材を使用し、安心であたたかい給食です。完全手作り給食ですので保存料などの添加物也没有。おうちの方と一緒に毎年2月に作る国産大豆の手作り味噌は無添加味噌でもおいしいです。

入園や進級した子ども達、お部屋も変わり新しい生活が始まり、みんなひとつお兄さんお姉さんになります、楽しみです。早寝早起きをし、元気に登園してくださいね。朝起きて朝日を浴び、朝ごはんを食べましょう。

○生活のリズムは朝ごはんからです。朝ごはんがなぜ大事かというと・・・

★活力が出る……………血の巡りが良くなって、体温が上がり元気いっぱいになる

★便が出やすくなる……………腸が刺激され、排便がスムーズになり便秘予防、免疫力も上がる

★体と頭が目覚める……………寝ている間も脳は働いているので、朝ごはんを食べると脳の働きを活発になる

朝食を食べて登園すると午前中は楽しい気持ちで遊びにも集中できますね！たくさん遊んで給食をしっかり食べましょうね。

食べる力

給食は一つひとつの食材との出会いを大事にし、子ども達が興味や関心を持ちながら食事ができることを大事にしています。食べる姿勢や噛み方は、「マナー」だけでなく、体づくりに深く関わっています。しっかり噛んで食べることで、唾液がよく出て消化も助けられ、脳やあごの発達にもつながります。姿勢を整えて食べることを丁寧に伝え、食べる力がつくように願っています。おうちでも「上手に座れてるかな？」と声をかけてみてくださいね。

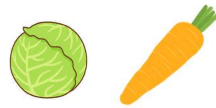


**野菜スティックを食べている
子ども達、足が床についている
ので噛む力アップです！**



**預かり保育のすみれ組さん、お部屋や
食器が変わりましたが、ちゃんと座っ
て落ち着いて給食を食べています**

○ビタミン、ミネラル豊富な春野菜を食べよう



春キャベツは3月頃から見かけるようになりますね。丸い少し縦長な形で葉の巻き方がゆるくてふわっとして柔らかいです♪サラダや和え物で美味しくいただいています。春人参は冬の間に育ち、じっくり甘味を増したさわやかな美味しさです。野菜スティックなど子ども達に大人気です。



新鮮な春キャベツと春人参です。ビタミンがたっぷりで免疫力アップです。食物繊維もたっぷりで便秘予防に。

キャベツや人参は、お酢の酸味がさわやかなコールスローサラダや野菜スティックなどで美味しく食べています。

○魚を食べよう

魚嫌いだった子ども給食の煮魚を食べるようになってから魚が好きになる子がたくさんいます。魚は育ち盛りの子どもたちに必要な良質なたんぱく質が豊富です。白身魚は脂肪が少ないので離乳食でもよく献立に登場します。お魚メニューは毎月必ずあり、魚が苦手な子どもも好きになってくれています。

煮魚レシピ

- ・切り身……4
- ・生姜……1片
- ・醤油……大4
- ・酒……大3
- ・砂糖……大2
- ・みりん……大4
- ・水……1/2カップ



煮魚(メバル)



離乳食は、身をほぐしてあんかけにしています

- ① 魚はキッチンペーパーなどで水気をふき取っておく
- ② 生姜をスライスする
- ③ 魚が重ならない様な鍋やフライパンに、調味料と生姜を入れてひと煮立たせる
- ④ 皮を上にして魚と生姜を入れ、落とし蓋をし弱火で5分位分煮る
- ⑤ 蓋をとって中火で煮詰めて出来上がり