

# 給食室から2021年5月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

新年度が始まりひと月がたちました。始まってすぐに連休がありましたが、生活のリズムは崩れていませんか？寝るのが遅くなってしまうと、起きている時と寝ている時の体のリズムがうまくいかなくなり、食欲にも影響してしまいます。まずは睡眠をしっかり取ることが大切です。夜更かしすると朝食もしっかり食べる事ができません。朝日を浴びるのも生活のリズムを整える事に効果があります。子ども達が元気に楽しく過ごすためにも朝ごはんは絶対に食べてきましょう。

新しい環境での給食が始まりましたね。おうちの方から離れて食べることはじめての子もいて、緊張していた子もいましたが、今は楽しく給食を食べています。これから幼稚園でたくさん遊んだりと生活を共にし、友達や先生との関係ももっと深まっていきます。食事を共にするという事は、人と人の関係を深めてくれるのです。

はじめは苦手な食べ物がある子もいます。子どもの舌は敏感なので、わずかな苦みや野菜の香りにも、「苦手」という様に反応してしまいます。だれでも赤ちゃんの頃には苦手な二つの味がありました。「苦み」と「酸味」です。苦みと酸味は体に害があると反応してしまうからです。特に野菜から感じる苦味を敏感に感じてしまう子も多いです。離乳食の頃は柔らかく煮た食べやすい野菜も、大きくなって生で食べる機会が増えた時に苦手だと反応してしまいます。でも、だんだんと成長するにつれて食べられるようになってきます。野菜の中の甘みを感じたり、歯が生えそろってきてシャキシャキとした食感が美味しいと感じるようになるからです。子どもが苦手な食べないからと食卓から外したりすると、好きになるきっかけもなくなってしまいます。幼稚園でみんなで食べる給食がきっかけで好きな食べ物ももっと増えてくれたらうれしいです。友達や大人が美味しそうに食べるのを見て、「一口食べてみよう」と自分で思う日も来ます。一緒に食べる食事の時間を大切にしていきたいですね。

## 食べる力

入園進級し新しい環境での給食も慣れてきて、自分で食べる力も少しずつついてきています。1歳のたまご組からしっかり咀嚼ができるように「正しく座って食べる」事をとても大切にしています。

ひつじ組さんやほし組さんは進級してとても意欲的です。食事の準備も先生と一緒にテーブルを用意したり、食事の時間を自分たちで作ろうとする姿が見れました。楽しい給食の時間にしていきましょうね。



たまご組さんの食べる様子



準備をするひつじ組さん



いただきますをするすみれ組さん

## ○春の混ぜご飯

たけのこ、新ごぼう、絹さやなど旬の野菜で混ぜご飯をいただきました。たけのこを掘ったらすぐにアク抜きしたので、えぐみ感もすくなく美味しくいただきました。新ごぼうは通常より早く収穫したごぼうで、柔らかく甘味がありとても美味しいです。ポリフェノールがなくなりすぎないように、あく抜きはさっと水に浸しただけです。皮も落としすぎないようにいただきました。醤油、酒、みりん、昆布を入れてごはんを炊き、煮た具を混ぜて作りました。たけのこやごぼうに甘味があって美味しかったと好評でした。



掘りたてのたけのこを給食室で茹でているところ



春の混ぜご飯・はんぺん  
春雨サラダ・みそ汁



パリッと張りがあって新鮮な絹さや一つひとつ筋をとってから使います

## ○焼きたてのロールパンでサンドイッチを作りました

給食のパンはクーロンヌさんが朝に焼いてくれたパンです。美味しいバターロールを、卵サンドとハムとキュウリを挟んだサンドイッチにさせていただきました。キュウリはあまり薄く切らないのがポイントです。シャキシャキとした食感やみずみずしさを味わえます。先生が「手でちぎって食べないで前歯がぶりで食べようね」と声掛けをして食べました。



ハムとキュウリサンド  
卵サンド



ことり組さんの美味しそうに食べている様子



床に足をつけてしっかり食べているひつじ組さん