

給食室から2021年9月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

8月は猛暑の日も多くて熱中症が心配でした。9月に入ると過ごしやすい日が多くなってきますが、日中と朝晩の気温差が出てきます。疲れが残って風邪を引いてしまわないように、睡眠とバランスの良い食事がさらに大切になってきます。

夏休みが終わり、久しぶりにみんな揃っての給食が始まります。元気に登園して楽しく元気に遊ぶように、朝食をしっかり食べてきてください。朝食を食べると排便のリズムも整いやすいので便秘予防にもなります。免疫機能は腸にたくさん集まっているため、腸内はいつも整えていきたいものです。ウイルスや細菌から守るためにも生活のリズムはとても重要です。

田んぼの稲も黄金色になってきて新米の季節ですね。給食のお米も毎年9月中旬から下旬に新米になります。みんなごはんが大好きで、おかわりをする子がたくさんいます。たまご組の0歳の離乳食もごはん（おかゆ）からスタートします。消化しやすく自然な甘みがあるので、初めて食べるものはおかゆが適しています。味覚を発達させるにはどんなおかずとも相性良いお米が一番優れています。味覚がしっかりとしていると、将来的に薄味にも慣れ、健康な食生活を送る事ができますね。給食でも新米を楽しめるように、9月の献立には「おにぎり」があります。今年の2月に仕込んだ味噌もそろそろいただけそうなので、新米のおにぎり、幼稚園のお味噌でつくった豚汁で美味しいごはんを味わってほしいです。今年のお味噌で作ったみそ汁や魚の味噌煮、野菜スティックの味噌マヨネーズなど、美味しい味噌メニューを楽しみにしててくださいね。

食べる力

太刀魚のフライを給食で食べた日、子どもたちに「太刀魚」の写真を見てもらいました。太刀魚はその名の通りに「刀」のような光って長い魚で、秋刀魚にも似ていますが、青魚ではなく自身の魚です。大きさがわかるように人が持っている写真を印刷しました。怖がってしまわないか少々心配しましたが、誰も怖がることなく、太刀魚の大きさに感動してくれて、一番多かった感想が「かっこいい！」でした。フライは全部完食で、食べた後は太刀魚を工作で作ってくれて給食スタッフに見せに来てくれました。子ども達の意欲や好奇心に感動しますね。



預り保育の給食の時に、太刀魚の写真をしているところ



新聞紙で作った太刀魚を嬉しそうに見せてくれました



ごはん・フライ・キャベツ
切り干し大根・みそ汁

◎冬瓜を食べてみよう！

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、夏に収穫されます。日持ちがして冬まで食べることができるために『冬瓜』といいます。水分をたくさん含んでいてビタミンCがたっぷりです。調理をしているとどんどん水分が出てくるので、その汁ごとあんかけにさせていただきました。薄味に優しい味に仕上げると体の調子が整います。カリウムも含まれていますので、余分な塩分なども排出してくれます。冬瓜は大きなものから小さなものまであります。家庭では小さなもののほうが扱いやすいかもしれませんね。今月は冬瓜のフルーツポンチもあるので楽しみにしててくださいね。



冬瓜の大きさが分かるようにキュウリと並べたところ



冬瓜・人参・鶏ひき肉・高野豆腐で作ったあんかけ煮

◎かぼちゃたっぷり夏野菜のかき揚げ

かぼちゃ、ゴーヤ、玉ねぎ、ちくわでかき揚げを作りました。旬の美味しいかぼちゃは細すぎない千切りにし、ゴーヤはわたと種を取ってスライスします。ゴーヤの栄養は加熱しても失われず、夏バテを防いでくれます。野菜たっぷりのかき揚げは噛みごたえもあるので、咀嚼の発達にもいいですね。野菜の美味しさをたくさん味わいました。



かき揚げ用に千切りにした栄養たっぷりの野菜



170℃から180℃の油でカラッと揚げたかき揚げ