

給食室から2022年10月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

秋も深まり、過ごしやすい季節になりましたね。子ども達は外で元気いっぱい過ごしています。たくさん体を動かすとお腹が空きますね、給食もたくさん食べてとてもたかましいです。秋は食べる力も体力もぐんぐん伸びる時です。食事はよく噛んで食べ、体に栄養を行き届かせ、楽しく遊びたいですね。

秋は実りの秋と言われるように新米やさつまいも、美味しい果物が豊富になります。美味しいものを見たり食べたりすると幸せな気持ちにもなります。給食を作っている匂いが遊んでいる子ども達に届くととても喜んでくれます。美味しい匂いは食べる意欲が増しますね、子ども達の五感が刺激されるように、『見て感じる事』も大事にしたいです。苦手な食べものがある子もいますが、食べない理由の一つに「食べた事がない、味や食感に慣れていない」事があります。友達や家族が美味しそうに食べるところを見せる事や、気長に食卓に出す事が大切です。食材豊かな季節に味わう喜びを感じてほしいですね。

給食のお米ももうすぐ新米に変わります。お米の主な成分は炭水化物です。エネルギーとして体で利用され、体と脳を働かしてくれます。たんぱく質やビタミンも含まれていて、食べると元気の源になります。パンや麺類よりもゆっくり吸収されるので、お腹がすきにくいです。朝食食べると給食の時間まで元気いっぱい遊べて、集中力も高くなります。

食べる力

お味噌が今年仕込んだお味噌に変わりました。お味噌汁を見た子ども達は「なんか色が違う！」「甘くて美味しい！」と感想を教えてくださいました。お味噌は年間を通じて熟成し、味だけでなく色や風味が変化していきます。昨年度のお味噌を少し残しておいて色の違いを観察してみました。私たちの健康を維持してくれる幼稚園のお味噌を、給食で大切にいただきましょうね。給食では味噌汁だけでなく、味噌マヨネーズや魚の味噌煮にしています。味噌は日々発酵して色や風味も変わっていく事や、味噌汁以外にどんな美味しいメニューがあるのかなと興味をもって来て嬉しいですね。



左側が昨年度の味噌
右側が今年度の味噌です



ごはん・さばの味噌煮
野菜のゆかり和え・味噌汁



さばの写真を見るひつじ組さん。さばの身体の模様に興味を持っていました

◎疲労回復をしてくれる梨を食べよう！

梨はみずみずしくて甘くて美味しいですね。疲労回復効果のあるアスパラギン酸や余分な塩分を体の外に排出してくれるカリウムも豊富です。季節の変わり目には体調が崩れたり風邪をひいてしまう事があります。梨には体にこもった熱を冷ましてくれたり、喉を潤してくれる効果もあるので旬の果物として食べたいですね。



美味しい梨「豊水」です。皮に張りがあってとても良い梨です



丁寧に皮を剥き、手で持って食べやすい大きさに切ります



ジャージャー麺・もずくスープ
フルーツ（梨）

◎美味しい給食のパン

給食のパンはクーロンヌさんで朝焼いてくれたパンです。メニューによってロールパンや食パン、フランスパンを注文しています。パンは手で持ってかじって食べる「前歯がぶり食べ」ができて顎の発達にいいですね。パンの種類によって歯ごたえや味も違います。サンドイッチも種類を変えて味わい楽しみました。



ロールパンは卵サンドイッチ
食パンはハムとキュウリのサンドイッチ



床に足の裏をつけて安定した姿勢で食べているすみれ組さん