

給食室から 2022年1月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。

お正月は美味しいお餅や料理を家族のみんなと一緒に食べて過ごした方が多かったと思います。楽しい団らんの時間が過ごせましたか？「団らん」は、心と心をつなぐ大切な触れ合う時間です。美味しいものをだれかと共感しながら食べるととても幸せな気持ちになりますね。でもお正月は少々食べすぎてしまいますね。食べすぎてしまうと胃腸に負担がかかってしまい、免疫機能が低下してしまいます。冬は室内での生活の時間が多くなるので、代謝が低くなってしまいます。体を温めようと皮下脂肪を体に蓄えさせずに、楽しく体を動かして冬太りを予防し、体をポカポカさせる事も大切です。寒さが一段と厳しくなってきたので、風邪をよせつけないためにも生活のリズムを整えて新しい年をスタートしましょう。

風邪予防はもちろん、健康維持に良い「味噌」を今年も仕込む季節がやってきました。味噌は「寒仕込み」といって冬に作るのが最適です。気温が高い季節に仕込むと発酵が急激に進んで味に深みが出ないからです。幼稚園の味噌作りは毎年おうちの方にボランティアを募り給食スタッフと一緒に仕込んでいます。後日ご案内させていただきますが2月9日（水）を予定しています。子ども達が味噌作りを見学しながら糀の香りや大豆を煮ている香りを感じる事の出来るととても貴重な一日です。

食べる力

幼稚園では給食の時間に音楽を流しています。「今日の音楽はなんの楽器かな」「オルゴールの音がするね」など音楽の音に耳を傾けて楽しんでいます。声が賑やかになりすぎると音楽も聞こえないし、食事もしゃべりながら食べられません。以前よりも今は子どもたちが食事の音楽を大切にする気持ちができてきました。落ち着いた環境は食べることに集中できます。お家でもテレビを見ながらではなく、食事に集中できる環境を大切にしていきたいですね。



ひつじ組さんの給食の様子



預りの給食。先生のお話を聞いているところ

○美味しいみかんを食べよう！

毎日の健康に『みかん』は美味しいですね。子どもも大人も好きな人が多いと思います。みかんにはビタミンCだけでなく、抗酸化作用のあるβクリプトキサンチンという成分が豊富に含まれています。一度にたくさん食べるのではなく、みかんが旬な時期に毎日1個から3個くらいを食べてみましょう。大人の方は糖尿病や動脈硬化の予防にもなります。

給食でみかんをいただきました。子ども達は皮を自分で上手にむいて食べていました。



八百屋さんからしいれたみかんは皮が薄くてみずみずしい甘くて美味しいみかんでした



みかんの皮をむくすみれ組さん、一生懸命上手にむいていましたね

○醤油糀マヨネーズで野菜をたくさん食べよう

醤油糀と塩糀は給食室で作っています。糀には腸内環境を整え、疲労回復や免疫機能が上がる効果があります。食材そのものの旨みをひきだしてくれたり、お肉を柔らかくしてくれます。数年前から発酵ブームは続いてスーパーでも甘酒などがたくさん並んでいますね。肉や魚の下味にしたり、ドレッシングに使ったりしていただいています。子どもたちの人気な醤油糀マヨネーズは野菜をお代わりにする子がたくさん増えました。



糀と醤油を1：1で作った醤油糀
2週間程でできます



醤油糀大さじ1とみりん小さじ1
を火にかけ、冷めたらマヨネーズ
と合わせます



大根のスライスサラダです。パリ
パリとした食感で醤油糀マヨネ
ーズをかけていただきました