

# 給食室から2022年2月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

寒い季節が続く中で、子ども達は元気いっぱいにご過ごしています。寒さに負けない子ども達の健康のために、食事と睡眠は大切にしましょう。また、冬は喉が渇きにくいので、水分不足や冷えからの血流が低下するために便秘になりやすいです。便秘になってしまうと免疫力も下がってしまうので、水分を摂る事と食事を大切に、腸の環境を良くしましょうね。暖かい春はもう少し先ですが、花粉はそろそろ飛び始めます、風邪予防も花粉症対策も腸内の環境が大事です。免疫細胞を活性化するために、納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に食べましょう。ぬか漬けなども効果的です。最近では手軽にぬか漬けができる保存袋に入ったぬか床がお店に並んでいますね。人参やきゅうりなど好みの野菜を漬けると、食物繊維も一緒にいただけます。

今月は幼稚園の味噌作りもします。家庭用の味噌作りキットも購入したおうちの方も毎年たくさんいますね。糀の風味が良い美味しいお味噌は寒い冬も暑い夏も体を健康にしてくれます。おみそ汁はどんな野菜もとても美味しくいただけます。体をウィルスから守ってくれたり、花粉症の症状を緩やかにしてくれる美味しいお味噌を、成長して大人になってもずっと好きでいてほしいです。

おからは豆腐を作る工程の中で、大豆を絞った搾りとった残りのものをいいます。絞った後なので、内容は大豆の皮がほとんどですが、ごぼうの2倍の食物繊維が含まれています。腸の中で善玉菌の栄養になるオリゴ糖も含まれていますので、お腹の中がとっても元気になります。給食で食べるおからのレシピも献立に記載しましたが、給食でも腸内を元気にする応援をしていきます。ご家庭でもお子様の健康維持のため、便秘にならないように食事と生活のリズムを大事にしてください。

## 食べる力

先月行われた「お餅つきクッキング」ではみんなで美味しいお餅を食べて本物体験をいっぱいした1日になりましたね。子ども達はお餅について食べるだけでなく、餅つきで使うせいろや杵や臼などの名前も学び、もち米と普段食べているお米も比べてみました。興味が深くなって迎えたお餅つきの日の朝、子どもたちみんなが心を躍らせていましたね。ほし組さんは釜戸の準備を園長と一緒に羽釜の準備をし、自分たちで楽しい餅つきにしたい！という気持ちが伝わりました。



ブロックや薪を運んで、羽釜の準備を一緒にして、園長が火をつける場所を真剣に見ています



蒸しあがったおこわはとても良い香りでしたね。五感の刺激になりました

## ○旬の野菜で「大根カレー」を食べよう

給食で食べた大根カレー、子ども達にも「大根がジュワーっと柔らかかった」と良い感想がたくさん聞けました。大根の美味しい味の決め手はだし汁で煮ることです。玉ねぎ、人参、じゃが芋の基本のカレーも美味しいですが、季節のカレーも美味しいですね。カレーは食欲が増します。カレーをたくさん食べてパワーもつきました。



みずみずしくて甘い美味しい大根  
冬は食事から摂れる水分も大切です



角切りにした大根がたくさん入った  
カレーとコールスローサラダ

## 豚肉と玉ねぎの醤油糀焼き

### 材料

- ・豚こま肉…………… 300g
- ・玉ねぎ…………… 1個
- ・醤油糀…………… 大2
- ・酒…………… 大1
- ・みりん…………… 大1
- ・油…………… 適量



糀の力でお肉が柔らかく美味しく  
なって、元気な腸内環境に！

- ①豚肉に醤油糀と酒・みりんを揉みこんでおく（15分くらい）
- ②玉ねぎはスライスに切っておく
- ③熱したフライパンに油をひき、玉ねぎを軽く炒め皿に取り出し、そのフライパンで①を炒める
- ④お肉に火が通ってきたら炒めた玉ねぎをもう一度一緒に加え、一緒に炒めて出来上がり