

給食室から2022年3月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

3月に入り日差しが暖くなり、春の訪れを感じられます。早いもので今年度最後の月になりました。1年を振り返るとコロナの影響で行事が変更になった事もありましたが、毎日の給食の中で成長していく子ども達の姿がたくさん見られました。また、みんなで食べる給食の時間は食べ方やマナーを学び、「美味しいね」とみんなで嬉しそうに同調し合って食べる姿を見ると、あらためてコミュニケーションの大切さを感じますね。コロナが落ち着く日まで学校の給食は「黙食」ですので、おうちでの食事は楽しい大切な時間にしたいですね。

4月の新しい生活へ向けて、生活のリズムを整える事をもう一度見直しましょう。子ども達のトイレの時間に目を向けていますか？とくに「便」は体の健康がチェックできるので、便秘がちな子には気にかけている方もいると思います。子どもの便秘の体質もありますが、いくつかの原因を見直すと防ぐ事ができます。

- ①規則正しい生活……胃腸の働きは朝が一番活発になります。早寝早起きをして朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう。睡眠不足は自律神経に影響し、腸の動きが悪くなってしまいます。
- ②体を使ってたくさん遊びましょう……運動量が増えると腸の動きも活発になります。たくさん遊ぶとお腹が空くので食事の量が増え、便の量が増えます。
- ③食物繊維を摂りましょう……便のカサを増す不溶性食物繊維（芋、野菜、きのこ類、豆類）と便に水分を与える水溶性食物繊維（海藻、果物、寒天、こんにゃく等）をどちらも両方食べましょう。
- ④水分をこまめに摂り、納豆や乳酸菌、糞などの発酵食品を摂り、便がカチカチに固くならないようにしましょう。

新しい生活で緊張したり、慣れない場所でのトイレが苦手だったりする子もいます。新生活で便秘でお腹が張って苦しくて、食事が摂れなくなってしまう事のないように、子ども達の生活のリズムを大切にしたいですね。

食べる力

給食で「いわしのつみれ汁」を食べている時に「いわしはどんな魚なのか」と疑問に思ったひつじ組さん。先生が印刷して写真を見せてくれたり、つみれの料理が載っている絵本を見て興味を深めました。子ども達が思っていたより小さな魚ですが栄養が豊富で子どもが食べると成長促進、大人が食べると生活習慣病の予防となる優秀な魚で、「骨が強くなる、大きくなる！」と喜んで食べてくれました。



野菜たっぷりのつみれ汁



いわしの写真を見る子どもたち

◎おからを食べよう

給食で炒り煮にしたり、ポテトサラダで頂きました。お店で生おからや乾燥おからが販売されていますね。給食では生おからをつかって調理しました。先日のお誕生日礼拝のパーティーでは「おからポテトサラダ」はおうちの方にも好評でした。子ども達の中にも「卵の花でしょ？」と知っている子もいました。ホットケーキにしたり、ドーナツやクッキーに入れたり、体に良い美味しい食べ方がたくさんありますね。



フライパンでおからを炒っているところ。給食ではじゃが芋の 1/3 の量をポテトサラダにしています



おからの割合はお好みですが、たくさん作ってしまった場合は冷蔵庫で3日以内にいただきましょう



ごはん
煮魚・おからポテトサラダ
みそ汁

◎味噌づくり

今年は給食室で味噌を仕込みました。54kgの乾燥大豆は水に浸して膨らんで約140kgに。糀が81kg、塩27kgで合計248kgのお味噌を仕込みました。みんなの健康には欠かせない美味しいお味噌が出来上がるのが楽しみですね。



給食スタッフが大豆を潰しているところ



糀と塩。糀一粒ひとつぶに塩が混ざるようにあわせませす



潰した大豆と糀を混ぜて作った味噌ボール。樽に空気を抜くように投げて詰めました