

# 給食室から2022年6月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

梅雨入りが近い時期になってきました。熱中症を心配してしまう暑い日もありましたね。まだ体が暑さに慣れていません。汗をかいて体温調節をする機能がまだうまくいかないので、熱中症には十分気をつけなければいけません。食事をしっかり摂って夜は早めに寝て疲れを残さないようにしましょう。今月の給食は、疲労回復や熱中症予防にもなる梅干しを使ったドレッシングや和え物などがあります。みんなで食べて体を整えたいです。

水分補給は喉が乾く前にこまめに飲む事が大切です。スポーツドリンクやジュースなどの甘いものを飲みすぎると虫歯の原因になってしまいますので、麦茶か水がいいですね。子どもが健康な歯でいる事は子ども達の体の成長に大きく関係しています。お家でも虫歯にならないように食後の歯磨きは家族でも大切にしていると思いますが、よく噛んで唾液を分泌することで虫歯を防ぐ事もできます。良く噛むと唾液は分泌が増え、口の中を中性に保ちます。酸性の状態が長いと歯の表面が溶けて虫歯になりやすいので、中性にすることはとても大切です。唾液は野菜（アルカリ性）を食べても口の中を中性にすることができます。野菜のビタミンで体の調子を整え、虫歯も予防できるのは嬉しいですね。

野菜が苦手な子もいると思いますが、成長するにつれて味覚も変わり苦手な食べ物もどんどん減っていきます。家族が美味しく食べているのを見て「食べてみたいな」ときっかけにもなります。食べないから食卓からなくすのではなく、長い目で見ながら食事の時間を大切にしていきましょう。

## 食べる力

給食の時間は落ち着いた環境で楽しく食べる事を大切にしています。流れている音楽も心地良く聞き、落ち着いた気持ちだと食べることに集中できます。フライなどを前歯がぶり食べをした時に「どうしたら下に落ちないかな？」と問いかけ自分で考えてみる事も落ち着いた環境だからできることです。給食で食べる食材の写真を見てお話する事ができるのも、せわしい時間ではできません。

これからも魚や海藻などの写真を子ども達と一緒に見て話をし、興味を深め、「知りたい」「見たい」「食べたい」と子ども達の意欲になってくれたらと思います。おうちでも食事の時間に集中できるようにテレビを消して落ち着いた環境で食べましょう。



**フライを前歯がぶり食べしているすみれ組さん。お皿を持って美味しそうに食べています。**



**煮魚で「メバル」を食べる時に切り身になる前の写真を見ているところ。「ヒレやしっぽはこんな形なんだね！」**

## ◎野菜のジャムでサンドイッチを食べました！

人参ジャム、トマトジャムを食パンに挟んで美味しく頂きました。パンはクーロンヌさんの10枚切りの食パンです。人参にもトマトにも抗酸化作用あり紫外線が増えてくる季節は日焼けによるダメージから守ってくれます。加熱してもカロチンやミネラル、食物繊維は比較的失われる事も少ないです。瓶に保存したら冷蔵庫で2週間位保存できます。ヨーグルトにかけたり、牛乳に混ぜても美味しいです。見た目も食卓に元気な印象を与えてくれますね。子ども達も喜んでくれました。



人参 500g に対して砂糖 200g  
湯剥きトマト 500g に対して砂糖 100g  
軟らかく煮てミキサーにかけて煮詰めてレモン汁を加えて作りました

トマトジャムサンド  
卵サンド  
人参ジャムサンド  
ウィンナー・野菜スープ

「野菜はジャムにもなるんだね！」「きれいなオレンジ色だね」じっくり見ってから食べていました。

## ◎もずくを食べてお腹の中から健康になろう！

子ども達やスタッフに人気の「もずくスープ」は暑くなってきて食欲がなくなってもツルンと食べやすく美味しいスープです。暑くなって汗をたくさんかくと大腸まで水分が回らなくなり、便が固くなって便秘の原因になってしまいます。もずくを酢の物やみそ汁やスープにして美味しく食べて腸内環境を良くしましょう。

### もずくスープ

#### 材料 4人分

- ・もずく(味のついてないもの)80g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・えのき茸……………50g
- ・卵……………1個
- ・水……………700cc
- ・中華スープ顆粒……大1
- ・塩……………小1



- ①もずくは水で洗い、食べやすい大きさに切る
- ②玉ねぎはスライス、えのきは2cm位に切っておく
- ③鍋に水を入れて中華スープ・塩を入れて火にかける
- ④玉ねぎ、えのき茸を入れて煮立たせる
- ⑤もずくを加えてまた煮立たせたら溶き卵をふわっと入れたら出来上がり