

給食室から2022年8月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

第一保育期が終わり、それぞれの場所で元気に過ごしていますか？毎日暑い日が続いていますね。汗をかく時期なので、外での水分補給はもちろん、室内にいても水分をこまめに摂りましょう。

「体内時計」をご存じですか？人の体には1日の生体リズムを調整している機能があります。お休みに入って寝る時間が遅くなってしまうと体内時計が乱れてしまいます。夜寝たのにすっきりしなくてまだ眠かったり、朝ごはんを食べられないのも体内時計が乱れている場合が多いです。日中頭がボーっとしていると遊びに夢中になることができません。食欲にも影響がでてしまうので免疫機能も低くなってしまいます。大人が起きている電気のついた部屋で寝てしまったり、テレビやゲームなどの光を浴びながら眠ったりすると良くありません。夜は電気を消して寝て、朝は光を浴びることで寝つきも良くなります。日中の活動状態、夜の休息状態の切り替えができる体内時計を大切に、しっかり食べて元気いっぱいにご過ごしてください。

夏休み中おうちで過ごしているとおやつを食べる回数が多くなってしまいがちですが、おやつに冷たいアイスや甘いものばかり食べていませんか？甘いものばかり飲んだり食べてしまうと、糖분을代謝させるためのビタミンBがどんどん使われてしまいます。おやつにはレンジで蒸かしたじゃが芋や、とうもろこし、スイカなどを取り入れて、体の調子を整えてあげましょう。旬の野菜や果物は汗で失われたミネラルを補給できます。お菓子を食べすぎると虫歯の原因にもなってしまい、歯並びや顎の発達にも影響が出てしまいます。間食の時間を決めて食事に影響がないようにしましょう。

食べる力

幼稚園で育てているゴーヤをひつじ組さんが収穫をし、「給食のかき揚げに入れてください！」とお願いしに来てくれました。ゴーヤは苦みがあり、子ども達が「苦い！」と反応してしまうかなと思いましたが、「美味しい！」と食べてくれて完食でした。ゴーヤの成長を見てきた事と、収穫した感動で食べるのをわくわくしながら楽しみにしてきてくれました。みんなで食べる給食に幼稚園のゴーヤが使われているのは特別な思い出ですね。ゴーヤは夏バテ予防にも効果があります。暑い夏も元気に乗り越えられますね。



ひつじ組さんが収穫した立派なゴーヤ



うどん・かき揚げ・野菜の梅おかか和え

○レタスを食べよう！

みずみずしいレタスは美味しいですね。レタスにはビタミンCやカリウム・食物繊維が豊富で夏には肌にもお腹にも嬉しい野菜です。給食ではサラダで美味しくいただきました。

汗をたくさんかく夏は、良い睡眠を摂らないと疲れが残りやすいです。レタスの芯の切り口から白い汁が出ているのを見たことありますか？この汁には、苦みがありますが、不眠予防、安眠効果があります。刻んでスープにいれたり、みそ汁に入れて夕食に食べるとリラックスできますね。



市場で仕入れた新鮮なレタス



新鮮なレタスは切り口がきれいな色ですね



なすのミートソース・もずくスープ
野菜サラダ(梅ドレッシング)

かぼちゃのきな粉かけ

給食で子ども達に大人気！美味しい
江戸崎かぼちゃでつくりました♪

材料

- ・かぼちゃ・・・・・・・・1/4個
- ・砂糖・・・・・・・・大4
- ・塩・・・・・・・・小1/2
- ・醤油、みりん・・・・・少々
- ・きな粉・・・・・・・・適量



作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃを入れて砂糖、塩を絡め30分程時間を置く。
- ③水気がでてきたら水をかぼちゃが浸るくらいまで入れて、醤油、みりんを少々入れて蓋をして串が刺さるまでほっこり煮る。
- ④器に盛りつけてきな粉をかけて出来上がり

※砂糖に絡めて時間を置くと、水分がでてきてかぼちゃがほっこり煮えます