

給食室から2023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。今年もよろしくお祈りします。

寒さも本格的になってきました。冬は朝日が昇るのが遅いので、目覚めるスイッチがなかなか入りにくいですね。お休みの後なので、夜は早めに寝て寝不足や生活のリズムを戻しましょう。

年末年始は家族での食事の時間をたっぷり過ごせた事と思います。食事の時間は家族の心と心をつなぐ大切な触れ合う時間です。美味しいものを共感したり、旬のものを食べて季節を一緒に感じることができます。また、ごはんと汁物の正しい位置を覚えたり、器を持って食べるお家の方の姿を見て真似したり、自然にマナーを学ぶ事も出来ます。子どもにとって一緒に食事をする事はとても楽しい時間です。正しい姿勢で食事ができる事は噛む力も育ちます。楽しい食事の時間に食わず嫌いや苦手な食べ物が克服できるきっかけにもなります。体も心も満たされる時間を今年も大事にしていきたいです。

風邪予防はもちろん、健康維持には欠かせない発酵食品の「味噌」を仕込む季節がやってきました。幼稚園の手作り味噌の仕込みは2月15日(水)を予定しています。子ども達は味噌作りを見学したり、作り方の流れを学んだり、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。大豆への関心が深まるように給食の時間にお話をしていきたいです。

食べる力

ほし組さんがハッピーファームで大切に育てた大根を「たまご組さんとことり組さんに給食で出してください！」と給食室にお願いしに来てくれました。葉がしっかりとついていた栄養たっぷりの大根で炊き込みごはんを作りました。味付けはとてもシンプルで、「白だし」だけで味付けしました。とても美味しいごはんができました。大根は離乳食を食べる子ども達もよく食べる野菜の中の一つです。ほし組さんの大根で離乳食も作り、みんなで美味しく大根を味わえ、感謝をしました。



大根の炊き込みごはん。2 cm程の大きさに切った大根と米1合に対して白だし大1で炊き込みました。大根の葉は塩ゆでして混ぜました

○美味しいみかんを食べよう！

風邪予防の効果のある『みかん』は子どもから大人まで好まれる果物です。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個くらいを食べて健康を意識していきましょう。大人の方は糖尿病や動脈硬化の予防にもなります。甘くて程よい酸味の美味しいみかんを積極的に食べたいですね。



市場で仕入れた甘くて美味しいみかん。みかんの白い筋はビタミン P が含まれていて免疫力を高めてくれます。



あんかけ焼きそば
みかん
野菜スープ

中華野菜スープ

白菜がトロトロで美味しい人気のスープです♪

材料

- ・白菜……………1/4
- ・人参……………1/3
- ・卵……………1個
- ・クリームコーン…100g位
- ・中華あじ……………小1
(ガラスープでも可)
- ・水……………6カップ



- ①人参はいちょう切り、白菜は食べやすい大きさにざく切りする
- ②鍋に水を入れ、人参、を入れて火にかけ、沸いてきたら白菜を入れる
- ③クリームコーン、中華あじを入れて白菜が柔らかくなったら、塩で味を調える
- ④溶き卵をふわっと入れて出来上がり

*白菜の旨みとクリームコーンの甘さでとても美味しく子ども達に好評です

栄養士 島中かおる