

# 給食室から2023年2月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

春はすぐ近くに来ていますが、寒い日はまだ続いていますね。寒い日も子ども達は元気いっぱいにご過ごしていて食欲もたくさんあってたくましいです。

インフルエンザや新型コロナなどを防ぎたい時期です。免疫を高めるために腸の中に目を向けてみましょう。どうして免疫と腸が関係があるかというと、体の中の免疫の細胞の7割が腸の中にあるからです。便秘をしてしまうと腸の中の善玉菌が減ってしまい、免疫細胞が働きにくくなってしまいます。発酵食品や食物繊維を積極的に摂り、腸が元気に働けるようにしましょう。納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に食べるのも効果があります。ぬか漬けも植物性の乳酸菌がたっぷりです。ぬか漬けができる保存袋に入ったぬか床が販売されているので、手軽にぬか漬けができます。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。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る原因になります、水分の補給も意識しましょう。

## ★健康には欠かせない「味噌」大豆と糀の出番です！

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。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。幼稚園とお家と同じ手作り味噌と一緒に美味しい味噌を大切に味わい、みんなの健康を守っていきたいです。

## 食べる力

先月行われた「お餅つき」ではみんなで美味しいお餅をたくさん食べて楽しい一日でしたね。子ども達は餅つきで使うせいろや杵や臼など本物の道具に触れ合うことができ、貴重な体験ができました。もち米と普段食べているお米も比べたり、きな粉の原料やあんこの原料も観察することができました。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。子ども達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。



園長が火を起こすところを見ている子ども達



ヨイショ！ヨイショ！と餅つきしている  
ほし組さん

## ○旬の野菜「大根カレー」を食べよう

寒い冬の時期の大根は甘味が増して美味しいです。根菜類は体を温めてくれるのでたくさん食べたいですね。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」と喜んでくれました。大根の美味しい味の決め手はだし汁で煮ることです。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、たくさん食べて体も温かくなり、パワーもたくさんつきました。



大根カレー・スパゲティサラダ  
カレーもサラダもお代わりをたくさんしました



丁寧に盛り付けた大根カレーを配膳するすみれ組さん。完食でした♪

腸が元気になる  
美味しいレシピ

### 青菜の納豆和え

#### 材料

- ・ひきわり納豆……………2パック
- ・小松菜……………1/3束
- ・醤油糀……………大1（醤油でもOK）
- ・だし汁……………大2



1月19日の給食  
ごはん  
青菜の納豆和え  
ちくわの磯辺揚げ  
野菜スティック  
醤油糀マヨネーズ  
みそ汁

- ①小松菜を細かく切り、さっと塩ゆでをする
- ②器に醤油糀、だし汁をいれて混ぜておく
- ③茹でて水気を切った小松菜と納豆を混ぜて出来上がり