

# 給食室から 2023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ね。早いもので今年度最後の月になりました。1年を振り返ってみると食べ方や姿勢も上手になってきて、食事を楽しく食べて健やかに成長していることが嬉しいですね。

もうすぐ進学・進級です。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、気にかけている方もたくさんいると思います。便秘は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腸が活発になるものを

**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、こんにゃくどちらも両方食べましょう。水分をこまめに摂り、納豆や乳酸菌、糀などの発酵食品を摂り、便がカチカチに固くならないことも大切です。

※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、子ども達の生活は良いリズムでいたいですね。

## 食べる力

「味噌作り」は竜ヶ崎幼稚園の給食の大事にしている事の中の一つです。園とお家の方が「子ども達の健やかな成長を願う事」や「本物を子ども達に」という同じ思いで毎年作っています。一緒に作ることができてとても感謝しています。子ども達は何日も前から味噌づくりに関心をもっていました。給食で食べる大豆製品にも興味をもち、たくさんお話もしましたね。味噌づくりの前日には「乾燥の大豆が水に浸すとどうなるかな」とを真剣に観察して変化におどろいていましたね。大豆を煮る香り、生糀の香りなど本物の材料を実際に見ることができた貴重な1日でした。



糀と塩を混ぜているところ



味噌玉を樽に投げているところも見学できましたね



床下に樽を運ぶところをこり組さんが見届けました

## ◎おからを食べよう

おからは豆腐をつくる時に出る搾りかすです。食物繊維やカルシウム、大豆イソフラボンなど健康に欠かせない効果がたっぷりです。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。最近は生おからの他に乾燥のパウダー状のおからも販売されていますね、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。



おからの炒り煮をつくっているところ  
具は人参・ネギ・油揚げ・干しいたけ・こんにゃくです



わかめごはん・白身魚の竜田揚げ  
おからの炒り煮・みそ汁

## ◎春菊を食べよう

春菊は独特の香りで子ども達には少し苦手かと思いますが、みんな「美味しい！」とパクパク食べてくれました。カロチンが豊富で皮膚や粘膜の保護をしてくれる作用や風邪の症状を和らげてくれる作用もあります。給食で和え物にしたりかき揚げにして美味しくいただきました♪



やわらかくて美味しい新鮮な春菊、  
茎の部分も全部使います



かき揚げの具は玉ねぎ・人参・ちくわ・春菊です



カラッと揚がったかき揚げは全部完  
食しました