

給食室から2023年4月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

子どもが元気に大きく成長できるように美味しい給食を作り、子ども達の健康づくりで大切な事や、どんな栄養を必要としているかをお便りを通じてお家の方へ伝えていきます、よろしくお祈りします。

新年度になり一つ大きくなった子ども達、先生やお部屋も変わり新しい生活が始まりますね。生活のリズムは整っていますか？

○生活のリズムは朝ごはんからです

寝ている間にも体の機能が働いているのでエネルギーは消費されています。朝ごはんを食べないと元気に遊ぶためのエネルギーも空っぽになってしまうので、必ず食べて習慣にしましょう。

竜ヶ崎幼稚園は、美味しい給食を作るために質の良い安心できる食材を使用しています。主食のお米は幼稚園の手作り味噌の大豆や糀を仕入れている小菅味噌さんのお米です。肥料は有機液体ペーストや米ぬか、くず米、大豆などを使って育てたお米です。色彩選別機で異物がないかも確認してくれているので安心です。ごはんは給食室の大きなガス窯を使って炊きます。ガスの炊飯窯は強い火力で炊くので、お米の旨みや甘味が封じ込められてとても美味しいごはんができます。野菜、卵、豆腐類は市内の市場飯塚商店さんから仕入れています。子ども達のために新鮮で良質なものを用意してくれる信頼のある八百屋さんです。お肉は土浦のユニフードさんで、良質な国産の豚肉、鶏肉を配達して貰っています。魚は近隣の病院にも卸している柏水産さんで、衛生面や安全面もしっかりしている魚屋さんです。パンはクーロンヌさんで焼きたてのロールパンとフランスパンなどを仕入れています。特にフランスパンは噛み応えがあるので顎の発育にもいいですね。冷凍食品は使わずに、全部手作りです。春巻きやフライも一つひとつ手作りし、ミートボールも手で丸めて作っています。味噌汁はだしを取り、化学調味料は使いません。お味噌汁の味噌は2月に仕込んだ幼稚園の手作り味噌で、園の床下に寝かせています。糀の風味がとても良く、美味しいお味噌汁は、みんな大好きです。お味噌を作る糀とおなじ糀を仕入れて給食室で『醤油糀』や『塩糀』を作っています。お肉を調理する時の下味に使ったり、ドレッシングやソースにして食べています。毎日の給食で腸を活発にし、免疫力を高めてくれる糀の力を大切にしています。

食べる力

いただきますの前に給食のメニューや入っている食材のお話をしてから食べています。一つひとつの食材との出会いを大事にして、子ども達が興味や関心を持ちながら食事をしてほしいです。食べ方も健康に影響する姿勢や、食器やスプーンの正しい使い方も丁寧に伝えていきます。



食器を正しく持って上手に食べるひつじ組さん



よい姿勢で食べる事が身についてきたほし組さん

◎ビタミン、ミネラル豊富な春野菜を食べよう

菜の花や春人参で混ぜご飯をいただきました。菜の花にはビタミンの他にカルシウム・鉄分も含まれています。菜の花の花の部分は少し苦みもあるので苦手な子もいるかなと心配しましたが、「美味しい」とおかわりをたくさんしてくれました。菜の花でなくかぶの葉や大根の葉、小松菜にも鉄分カルシウムは含まれているので、どんな青菜でも美味しく作れます。春人参は冬の間に育ち、じっくり甘味を増したさわやかな美味しさです。スティックやサラダで美味しくいただいています。



成長に欠かすことができない栄養がたっぷりの菜の花は茎がとても美味しいです



春人参は水分がたっぷりです。元気になるオレンジ色ですね



菜の花と新人参の混ぜご飯
ちくわの磯辺揚げ・大根サラダ
(醤油糀マヨネーズ)・みそ汁

◎美味しいドレッシングで野菜をたくさん食べよう！

春キャベツや新玉ねぎが美味しい時期です。子ども達の大好きなドレッシングを紹介します。玉ねぎたっぷり美味しいドレッシングです。今月は温野菜（キャベツ、人参、ブロッコリー）にかけて給食で食べます。是非うちでも作ってみてください。みんなの好きな野菜がもっと増えますように♪

ツナドレッシング

材料

- ・玉ねぎ……………1/2 個
- ・ツナ缶……………1 缶
- ・マヨネーズ……大4
- ・醤油……………大1
- ・すりごま

①玉ねぎをざく切りにして玉ねぎがかぶるくらいの水で煮て、水気がなくなってきたらミキサーにかける
(みじん切りにして電子レンジでも OK)

②冷ましたら、ツナ缶、マヨネーズ、醤油、すりごまを混ぜて出来上がり♪