

給食室から2023年5月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

新年度が始まりひと月がたちました。子ども達は外で春や虫を見つけたり、自然の中で楽しそうに過ごしています。これから連休がありますが、生活のリズムを崩さないように楽しい休日を過ごしてください。朝起きて朝日を浴びると、セロトニンという物質が脳で作られます。セロトニンは夜の睡眠の質を良くしてくれるメラトニンというホルモンをたくさん分泌させてくれます。良い睡眠は筋肉や骨の形成をし、疲労回復や免疫力を高めてくれるのでとても大切です。朝日は外に出て浴びなくてもカーテンを開けて窓の側でも十分浴びる事ができます。少々曇っていても朝の明るさはとても必要です、朝目覚めたら光を浴びましょう。

夜更かしすると朝食もしっかり食べる事ができません。明るい光を浴び、朝ご飯を食べて過ごす日々が基本です。健やかな生活してたくさん遊べるように大事にしていきましょう。

★朝ごはんを食べるとこんなに良いことがあります

- 体が活性化する
- 脳のエネルギー源になる
- 肥満を防ぐ
- 快便効果
- 昼食までの集中力・体力が途切れない

★どうしても食べられない時は果物やヨーグルトなど食べやすいものでもいいです。バナナは糖質があるのでエネルギー源になります♪

食べる力

幼稚園の給食では三角食べをすすめています。ごはん・おかず・汁物を順番に食べることで途中でお腹がいっぱいになってもバランスよく栄養が摂れます。一つのものだけでお腹がいっぱいになってしまうと他の栄養素が摂れませんね。食べムラがあるということは栄養もムラがあるということです。三角食べには味覚が発達する利点もあります。「口内調味」といって、口の中でごはんとおかずを合わせて噛む事によって美味しく調節する機能です。子どものうちからの積み重ねで成長しながら身につけていきます。美味しく食べようとする事で噛む回数も増えて消化にも良いですね。



「たくさん噛んで食べると歯並びがよくなるんだよ」



ごはん・炒り鶏・切干大根サラダ・みそ汁
バランスよく食べましょう

◎旬の美味しいたけのこを食べました

たけのこ、新ごぼう、絹さやなど旬の野菜で混ぜご飯をいただきました。たけのこを掘ったらすぐにアク抜きをしたので、えぐ味がなくとても美味しい混ぜご飯ができました。新ごぼうは通常より早く収穫したごぼうで、香りが優しくてとても美味しいです。塩ゆでした旬の絹さやを彩りに盛り付けました。



たっぷりのお湯でゆでます
良い香りです



絹さやは筋を取ってさつ
と塩茹でします



春の混ぜご飯・ちくわの磯辺揚げ
コールスローサラダ・お吸い物

◎魚を食べよう

魚嫌いだった子ども給食の煮魚を食べるようになってから魚が好きになる子がたくさんいます。魚は育ち盛りの子どもたちに必要な良質なたんぱく質が豊富です。先日はメバルをいただきました。

煮魚レシピ

材料 4人分

- ・切り身・・・4切れ
- ・水・・・・・・1/2カップ
- ・酒・・・・・・大さじ3
- ・醤油・・・・・・大さじ4
- ・砂糖・・・・・・大さじ2
- ・みりん・・・・・・大さじ4
- ・生姜



- ① 魚はキッチンペーパーなどで水気をふき取っておく
- ② 生姜をスライスする
- ③ 魚が重ならない様な鍋やフライパンに、調味料と生姜を入れてひと煮立たせる
- ④ 皮を上にして魚と生姜を入れ、落とし蓋をし弱火で5分位分煮る
- ⑤ 蓋をとって中火で煮詰めて出来上がり