

給食室から2023年9月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

9月に入っても暑い日が続いています。長く続く暑さで大人も子どもも疲れが出てきてしまわないか心配です。エアコンが効いている部屋と暑い外との温度差があります。その温度差を繰り返していることによって自律神経の働きが乱れてしまい、疲れが残ったり、食欲がなくなってしまいます。ついアイスクリュームや冷たいジュースに手が伸びてしまいますが、砂糖を摂りすぎると胃液の分泌を抑え食欲不振になりやすいです。間食や食事の前に多く取り過ぎないようにしたいですね。これから涼しくなると子ども達の活動もたくさん増えます。身体を動かし、美味しい秋の味覚をたくさん食べて心も体もたくさん成長する時期です。生活のリズムを大切にしてお暑さを乗り切り、楽しい秋を迎えましょう。

太陽をたくさん浴びて育った美味しいお米の時期ですね。お米は子ども達の成長に欠かすことができない食材です。幼稚園の子ども達もごはんが好きな子がたくさんいます。これからも美味しいごはんを食べてすくすく成長してほしいですね。

お米を食べるとたくさんいい事があります

★噛む回数が増えます

パンや麺よりも噛む回数が多くなり、顎が発達します

★栄養が豊富です

エネルギーの素になる炭水化物のイメージが強いですが、たんぱく質やビタミンもふくまれています

★腹持ちが良い

消化・吸収がゆっくりなのでお腹が空きにくいです。朝に食べたならたくさん遊べますね。

★塩分や添加物の摂取を減らせます

パンには塩や油脂・その他添加物が含まれていますが、ごはんはお米と水だけで炊くので主食からの塩分や添加物の摂取はありません

食べる力

幼稚園で育てていたゴーヤを子ども達が収穫して給食室に運んでくれました。「どんな料理するの？苦いけど食べるのが楽しみ」と話してくれました。子どもの味覚で「苦味」はとても苦手な味です。苦味は毒かも？と感じ、酸味は腐敗かも？と本能で感じてしまうからです。食への関心を深めたり、少しずつ経験を重ねていくうちに美味しさが変わっていきます。幼稚園の子ども達も関心を持っているのがきっかけであって美味しく食べられました。これからも食材との出会いを大事にしていける子ども達だと思います。



かき揚げに
入れました

◎冬瓜を食べよう!

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、夏に収穫されます。日持ちがして冬まで食べることができるために『冬瓜』といいます。水分をたくさん含んでいてビタミン C がたっぷりです。調理をしているとどんどん水分が出てくるので、その汁ごとあんかけにさせていただきました。薄味で優しい味に仕上げると体の調子が整います。カリウムも含まれていますので、余分な塩分なども排出してくれます。冬瓜は大きなものから小さなものまであります。家庭では小さなもののほうが扱いやすいかもしれませんね。今月は冬瓜のフルーツポンチもあるので楽しみにしててくださいね。



なんだこれは？興味深々な子ども達



大きな冬瓜もあれば小さな冬瓜もあります。どちらも水分たっぷりです



わかめごはん
ちくわの磯辺揚げ
冬瓜のあんかけ煮
かき玉スープ

冬瓜の煮物(あんかけ)

材料

- ・冬瓜……………300g
- ・鶏ひき肉……………50g
- ・人参……………1/2本
- ・高野豆腐……………1枚
- ・醤油……………大2
- ・みりん……………大1
- ・だし汁……………2カップ
- ・水溶き片栗粉(片栗粉大1:水大2)

- ①冬瓜は皮を剥き、種を取っていちょう切りか角切りにする
- ②人参はいちょう切り、水で戻した高野豆腐は食べやすい角切りに切る
- ③鍋に油をひき、ひき肉を炒める。
- ④だし汁を③の鍋に入れる
- ⑤冬瓜、人参を入れて灰汁をすくいながら煮て、火がすこし通ってきたら醤油、みりんを加え、高野豆腐を入れて煮る
- ⑥竹串で冬瓜が柔らかくなったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら出来上がり