

# 給食室から2024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。

4月の新しい生活へ向けて、早寝早起きなどの生活のリズムをもう一度見直し、子どもたちのトイレの時間にも目を向けてみましょう。生活のリズムが整っていると排泄する時間も整ってきます。「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。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。

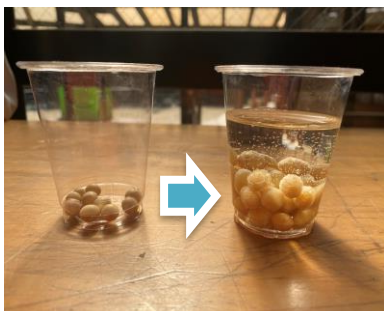
③腸が活発になるものを

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、こんにや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、糞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。

※新しい生活で緊張する子や、慣れない場所でのトイレが苦手な子もいます。新生活に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、子どもたち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「子どもたちの健やかな成長を願う事」や「本物を子どもたちに」という同じ思いで毎年作っています。子どもたちは何日も前から味噌づくりに関心をもっていました。味噌作りの前日には乾燥の大豆を水に浸し、次の日の朝は浸していた大豆の変化にたくさん心を動かしていました。味噌作りを見学した後の給食から子どもたちは「今日の給食は大豆パワーあるかな」と豆腐や油揚げなどの大豆製品を見つけたり、以前よりも大豆への興味も深まっています。



乾燥大豆が変化しました



大豆を水に入れたらこんなに大きくなったよ！



ことり組さんが味噌を樽に投げ入れているところを見て応援しているところ

## ○春菊を食べよう

春菊は独特の香りで子どもたち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。給食で和え物にいただきました。今度はかき揚げでいただきます。



色が濃くて香り高い新鮮な春菊です。茎も柔らかく美味しくいただけます。



ごはん・炒り豆腐  
もやしと春菊のごま和え  
みそ汁

## おからポテトサラダ

材料

- ・じゃが芋..... 2個
- ・生おから..... 100g
- ・人参.....1/4本
- ・キュウリ.....1/2本
- ・ハム..... 2枚
- ・マヨネーズ.....大5
- ・塩少々



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。

- ①じゃが芋は皮を剥いて茹で、ボールに入れつぶしておく。
- ②人参はいちょう切りにし、茹でておく
- ③キュウリは輪切りにして塩もみする
- ④ハムは短冊切りにする
- ⑤おからをフライパンで炒っておく
- ⑥①におからを入れて混ぜた後に人参、キュウリ、ハム、マヨネーズを入れて混ぜ、塩で味を整える