

給食室から2025年6月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

梅雨の気配が近づき、蒸し暑さを感じる日も増えてきました。汗をかきやすくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。食事と睡眠で体の土台を整え、季節の変わり目も元気に乗り切っていきましょう。

～よく噛んで虫歯予防、顎の発達を促そう～

「よく噛むこと」は虫歯予防にもなります。噛むことで唾液がたくさん出て、口の中をきれいに保ちます。さらに、あごの骨や筋肉がしっかり育ち、歯並びにも良い影響があるので、園では噛みごたえのある食材を取り入れています

歯の役割 歯が生え揃っているのに柔らかいものばかり食べていると歯並びに影響が出たり、唾液の分泌が減ってしまいます。噛みちぎったりかじって奥歯を使ってたくさん噛んで食べましょう。

前歯……………切歯とも言い、食べ物を噛み切る役割

犬歯（糸切り歯）……………前歯と奥歯の間にあり、食べ物を切り裂く役割があります

奥歯……………奥歯は「臼歯」と言います。「臼」という字が使われているように、食べ物をすりつぶしたり砕いたりする役割があります

食べる力

給食で食べる煮魚は子ども達にとっても人気があります。煮魚は醤油味や味噌煮で、フライや竜田揚げ・塩糍揚げなども人気です。先日メバルを給食で食べる時に「どんなお魚だろうね」と子ども達が話していたので写真を見て色や形をみんなで確認。興味を深めた時間でした。ほし組さんは「このメバルは誰が釣ったのかな？バスの運転士さんかな？給食の先生かな？」と興味だけでなく想像を膨らませて給食室にお話にきてくれました。どんな感想も考えも先生達は大事に話を聞いています。発想が豊かな子ども達で毎日楽しい食事の時間です。

目がまん丸
だね！



メバルの写真を見ているひつじ組さん

メバル



ごはん・煮魚
スパゲティサラダ・かきたま汁

★豆腐ナゲット⇒給食の人気の献立です！

給食で豆腐と鶏ひき肉のチキンナゲットは余分な調味料や添加物なしの美味しいナゲットです。材料は鶏むねひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、塩糀、片栗粉です。豆腐が入るのでふわっと美味しく栄養たっぷりです♪是非作ってみてください。給食で作った数は545個！みんなのお腹に入りました。

豆腐ナゲット材料 4人分

木綿豆腐……………1丁
鶏むねひき肉………400g
玉ねぎ……………1/2個
片栗粉……………大4
塩糀……………小1



よくこねます



外はカリッと、中はふわっと

- ①豆腐の水気を切り、玉ねぎをみじん切りにしておく
 - ②ボールに鶏ひき肉に塩糀、玉ねぎ、豆腐を入れて豆腐をつぶしながらよくこねる
 - ③揚げ油を熱し（中火）スプーン二つを使って油に落として揚げる
- ※崩れてしまうので色づくまでは触らない

○焼きたてのパンでサンドイッチは美味しく前歯がぶり食べ

ロールパンと食パンでサンドイッチを作りました♪歯ごたえのあるお肉や野菜も噛む力がつきますが、サンドイッチも前歯でかみちぎり、もぐもぐと噛んで食べてあごの成長・唾液分泌を促してくれるメニューの中の一つです。給食室で作る手作りのサンドイッチはキュウリは薄く切りすぎず、食感を大事にしています。



パンに切り目を入れ、キュウリ、ハムをはさみます



パンがつぶれないようにやさしくはさみました。



キュウリ・ハムが飛び出ないように前歯がぶり食べ。集中して食べました。