

給食室から2024年9月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

日中はまだまだ残暑がありますね、熱中症だけでなく夏バテにも注意が必要です。疲れが残ったり、食欲がなくなってしまうと体が弱ってしまいます。睡眠と食事をしっかり摂りましょう。暑さに疲れた時はお腹に優しいものを食べると食欲減退を防げます。煮たり蒸したりしたメニューを加え、胃腸を休めましょう。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。美味しい秋の味覚を食べ、たくさん体を動かし、心も体も成長していきますね。

田んぼの稲も黄金色になってきてもうすぐ新米の季節です。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みんなごはんが大好きです。給食のお米は美術の大森薫子さんが作ったとても美味しい有機米です。農薬や化学肥料を使ってないため、安心です。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。



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、腹持ちが良いです

パンや麺よりも噛む回数が多くない、顎が発達します。消化吸収がゆっくりなので腹持ちがよいです

★栄養が豊富です

ごはんは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含まれています。

★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

食べる事に集中することはとても大切です。子ども達にはテーブルに並んだ給食のお話をたくさんします。食事の会話なら集中を妨げません。遊びながら食べているとしっかり噛まずに飲み込んでしまい、咀嚼の回数が減って顎の発達にも影響してしまいます、ゆったりとした環境で食べて、すくすく成長していけるように集中して食べる事を大事にしています。



集中して食べることり組さん

◎じゃが芋を食べて元気をチャージ！

暑が続くと体力が消耗してしまいます。ビタミンCも豊富なので免疫機能もサポートしてくれて元気な体が維持できます。鶏ひき肉たっぷりでたんぱく質も一緒にいただけるそばろ煮を美味しくいただきました。



じゃが芋に鶏肉のうま味が染みて美味しくできました



わかめごはん・はんぺんソテー

じゃが芋そばろあんかけ・みそ汁

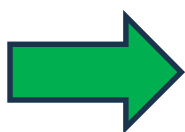


◎幼稚園の味噌が出来上がりました！

2月におうちの方と一緒に仕込んだ味噌は熟成が順調に進み、今月の6日には給食でいただけます。お味噌汁や味噌マヨネーズ、魚の味噌煮などで食べるのが楽しみです。子ども達の健康を願って一緒に作ったお味噌を1年間大切にしていきます。



2月に仕込んだ時の味噌玉です



発酵が進み、色が濃くなって良い香りです