

給食室から2025年9月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

まだまだ日中の暑さは続いていて、夏の疲れが出やすい時期です。しっかり食べて第二保育期を元気にスタートしましょう。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とることが大事です。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。これから涼しくなってく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。幼稚園の子ども達もごはんが大好きです、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



新米おにぎり
給食もあるよ

★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

まだ歯が生える前の0才の離乳食の時期から食べる力の成長は始まっています。母乳やミルクを飲むことは生まれながらに身につけていますが、食べる事は体験を積み重ねて身につけていくので、離乳食で飲み込む力や口の中でつぶして食べる事を身につけていきます。手づかみ食べでも自分で食べる意欲が育ち、スプーンやフォーク食器の持ち方も上手になってきます。「前歯がぶり食べ」も上手になり、咀嚼力も身に付きますね。



離乳食初期、ペースト状の離乳食を上手に食べています



1歳の子供達、スプーンと手づかみ両方使って食べる事に夢中です



お箸で食べているほし組さん、よく噛んで食べています

みんなの健康を
守ってくれます

○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4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。子ども達に本物を味わってもらうことが楽しみです。



2月に仕込んだ時の味噌玉です、
色が白に近いですね



床下でゆっくり発酵して味噌がで
きました



今年の味噌ができた！茶色くなっ
ていい香りだね

冬瓜の煮物(あんかけ)

冬瓜は体の熱を冷まし、余分な水分を出す
のでむくみ防止の効果や、便秘予防の効果
があります。厳しい残暑の時期にうれしいで
すね。

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**

- 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