

給食室から2024年1月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

あけましておめでとうございます。今年も子ども達の元気な体を作るため、美味しい給食を作ります。どうぞよろしくをお願いします。

冬の朝はとても寒くてなかなかお布団から出れませんね。特に休み明けは生活リズムが変わり、早起きが少し難しくなります。とくに冬は朝日が昇るのが遅いので、目覚めるスイッチが入りにくいです。夜は早めに寝て寝不足や生活のリズムを整えて元気な第三保育期を迎えましょう。

年末年始は家族での食事の時間を過ごせた事と思います。食事の時間は家族の心と心をつなぎ触れ合う大切な時間です。美味しいものを共感できるのは子ども達の心が豊かになりますね。一緒に食べるとごはんや汁物の正しい位置を覚えたり、器の正しい持ち方など、自然にマナーを学ぶ事も出来ます。子どもにとって一緒に食事をする事はとても大切な時間ですね。楽しく食べていると食わず嫌いや苦手な食べ物が克服できるきっかけにもなります。体も心も満たされる時間を今年も大事にしていきましょう。

◎塩分を摂りすぎていませんか？

塩分の摂りすぎは腎臓に負担がかかったり、将来生活習慣病の原因にもなります。スナック菓子にもたくさんの塩分が含まれているので、食べすぎには注意しましょう。減塩の工夫をして過剰摂取を防ぎ、ずっと健康な体で過ごしていきたいですね。

減塩の工夫

- ★だし味などのうま味を利用する……だし味がしっかりすると塩分が低くても美味しくできます。
- ★酸味を利用する……酢・レモンなどを和え物などに加えると減塩しても美味しいです。
- ★具だくさんの汁……野菜など具だくさんにすると汁の量を減らすことができます。
- ★天然塩を利用する……天然塩はうまみがあり、ミネラルも摂取できます。少量でも美味しく仕上がります。給食でも天然塩を使用しています。

食べる力

元気に成長している子ども達、どの年齢の子ども達も以前より食べる量も増えてきました。以前まで少なめの量食べていた子も、今食べる量も増えてきて、嬉しい成長をしてくれました。子ども達同士で「お茶碗持って食べようね」と食べ方や姿勢を確認する気持ちもたくさん出てきましたね。最近では「カルシウムが入っているのはどれ？」「たんぱく質はどれ？」と食べて大きくなる！という気持ちが強くなり、食べる事に喜びを感じています。お腹を満たすだけでなく、食事をしながらたくさん成長できる子ども達で素晴らしいと思います。

○美味しいみかんを食べよう！

風邪予防の効果のある『みかん』は子どもから大人まで好まれる果物です。みかんにはビタミン C だけでなく、抗酸化作用のある成分が豊富に含まれています。一度にたくさん食べるのではなく、みかんが旬の時期に毎日 1 個から 3 個くらいを食べましょう。大人の方は糖尿病や動脈硬化の予防にもなります。甘くて程よい酸味の美味しいみかんを積極的に食べたいですね。



市場で仕入れた甘くて美味しい有田みかん。
みかんの白い筋は免疫力を高めしてくれる**ビタミン P**が含まれています。



あんかけ焼きそば
みかん
野菜スープ

ツナ昆布ドレッシング

材料

- ・玉ねぎ.....1/2 個
- ・ツナ..... 1 缶
- ・マヨネーズ.....大 2
- ・塩昆布.....大 1

どんな野菜にも合う好評のドレッシングです♪



- ①玉ねぎをざく切りにして鍋に入れ、水 1 カップで煮る
 - ②水気がなくなってきたらブレンダーかミキサーにかける
 - ③冷めたらツナ、マヨネーズ、細かく切った塩昆布を混ぜて出来上がり
- ★鍋で煮なくても、みじん切りにした玉ねぎを電子レンジで 3 分かけてからでもできます。