

給食室から2023年10月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

長い残暑も少し落ち着いてきましたね。これからもっと涼しくなり、外で思い切り遊ぶのも心地よい気温になってきます。たくさん体を動かすとお腹が空きます。秋は食べる力も体力もぐんぐんつく時で、好き嫌いをなくすにはいい機会ですね。苦手なものを食べない理由の一つに「食べた事がない、味や食感に慣れていない」という場合もあります。友達や家族が美味しそうに食べるところを見せる事や、気長に食卓に出す事が大切です。食材豊かな季節に味わう喜びを感じてほしいですね。

よく噛んで食べ、体に栄養を行き届け、元気いっぱいに遊びましょう。栄養が吸収されるには良い姿勢でよく噛んで食べる事と、腸内環境をよくする事が大切です。腸内環境が良いと栄養がスムーズに吸収し、体に栄養が行き渡りやすくなります。秋はさつまいも、美味しい果物が豊富になります。食物繊維も美味しく摂りやすくなるので嬉しいですね。

●食物繊維には2種類あり、どちらも大切です

不溶性食物繊維……腸の動きが活発になり、便の力が増える⇒さつまいも・豆・きのこ・こんにゃく

水溶性食物繊維……善玉菌が活発になり、腸内環境が良くなる⇒果物・海藻・大麦・長芋

★ごぼうは両方の食物繊維が含まれています

二月に仕込んだ味噌ができました。お味噌は年間を通じて熟成し、味だけでなく色や風味が変化していきます。給食では味噌汁だけでなく、味噌マヨネーズや魚の味噌煮にいただいています。味噌は日々発酵して色や風味も変わって1年を通じて美味しいです。

食べる力

給食でふりかけや和え物に使われている「ごま」は活性酸素をなくし、元気な体を保ってくれます。先日スタッフがごまの木を自宅の畑から持ってきてくれて、みんなで見る事ができました。木には花もついていて、実の中にはたくさんのごまが入っていました。小さな粒のごまが「種子」と分かると、ほし組の子ども達の関心が深まり始めました。絵本を開いて「花がピンクだから黒ごまだよ!」「お米も種になるね!」とどンドン話が膨らむ子ども達でした。



ごまの実からごまが出てきました



右の写真のごまの実を見ているほし組さん

◎疲労回復をしてくれる梨を食べよう！

梨はみずみずしくて甘くて美味しいですね。疲労回復効果のあるアスパラギン酸や余分な塩分を体の外に排出してくれるカリウムも豊富です。季節の変わり目には体調が崩れたり風邪をひいてしまう事があります。梨には体にこもった熱を冷ましてくれたり、喉を潤してくれる効果もあるので旬の果物として食べたいですね。今年は園長からの特別デザートでたくさんの梨をいただきました。残暑が厳しかったので体に嬉しかったですね。



千葉の白井の梨です。甘くてみずみずしかったです



皮を丁寧に剥きました♪



ごはん・チキンカツ・キャベツ
切干大根・お吸い物・梨

鯖の味噌煮

子どもも大人も
みんな大好き

材料

- ・魚の切り身…… 4枚
- ・水…………… 100cc
- ・味噌…………… 大3
- ・醤油…………… 大1
- ・砂糖…………… 大3
- ・酒…………… 30cc
- ・みりん…………… 大3
- ・生姜

- ①魚は熱湯で霜降りをしておく
- ②鍋に調味料を入れて中火で煮たてる
- ③魚とスライスした生姜を入れて蓋をして煮る。途中で煮汁をかける
- ④10分から12分くらい煮てとろみが出てきたら出来上がり



鯖の写真を見て関心を持つ子ども達



ごはん・鯖の味噌煮・マロニーサラダ・みそ汁