

給食室から2024年2月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

もうすぐ立春ですが暖くなるのはもう少し先ですね。今年は花粉が飛ぶ時期が早いといわれています。花粉症対策もウィルス予防も腸内の環境が大事です。免疫細胞を活性化するために、納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に食べましょう。免疫と腸の関係がある理由は、体の中の免疫の細胞の7割が腸の中にあるからです。便秘をしてしまうと腸の中の善玉菌が減ってしまい、免疫細胞が働きにくくなってしまいます。納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維を積極的に摂り、腸が元気に働けるようにしましょう。また、冬は喉が渇きにくいので、水分不足や体が冷えて血流が低下し、便秘の原因になることがあるので、水分の補給も意識しましょう。

★健康には欠かせない「味噌」大豆と糀の出番です！

今月は幼稚園の味噌作りがあります。糀の風味が良い、美味しいお味噌は寒い冬も暑い夏も体を健康にしてくれます。おみそ汁はどんな野菜もとても美味しく食べることができ、子ども達も大好きで、味噌づくりを通して大豆と糀に興味をたくさんもってくれます。手作り味噌を大切に味わい、子ども達の健康を守っていききたいですね。

食べる力

先月行われた「お餅つき」ではみんなで美味しいお餅をたくさん食べて楽しい一日でしたね。子ども達は餅つきで使う本物の道具に触れ合うことができ、貴重な体験ができました。もち米と普段食べているお米も比べたり、大豆からきな粉ができることや、小豆からあんこができることも学びましたね。餅つきの時だけを楽しむだけでなく、何日も前から先生達と餅つきに関する絵本を読んだり、会話をして楽しみながら関心をもつ事ができるのは竜ヶ崎幼稚園の子ども達の素晴らしさですね。餅つきの朝も園長と一緒に羽釜の準備をし、楽しい餅つきをみんなで作り上げる事ができました。



餅つきの材料や道具を見ていることり組さん。杵や臼の大きさにびっくりしていましたね。



薪を燃やし、せいろを蒸しているところですよ。ほし組さんは羽釜やへっついなど名前をしっかりと覚えていました。



「餅つきは足の位置が大事なんだよ！」と先生に教わって一生懸命にみんなでお餅をつきましたね。

◎旬の美味しい大根を食べよう！

大根は年間を通じて出まわっていますが、今が旬で美味しいですね。夏の大根は害虫から身をまもるために辛味が増し、冬の大根は寒さで凍ってしまうのを防ぐために甘味が増します。大根おろしやサラダや煮物など夏と冬とでは味わい方が違いますが、寒い時期はおでんや煮物などで美味しく食べて体も心も温まりましょう。加熱した大根は腸内環境を整えてくれます♪給食で煮物・大根カレー・醤油糀田楽でいただきました。



市場で仕入れた青首大根でし。張りがあって良い大根です。



給食で食べた大根カレー
かつおぶしのだし汁で煮るのがポイントです。



ひじきごはん・はんぺんソテー
醤油糀田楽・みそ汁

腸が元気になる
美味しいレシピ

青菜の納豆和え

材料

- ・ひきわり納豆……………2パック
- ・小松菜……………1/3束
- ・醤油糀……………大1
- ・だし汁……………大2



手作り醤油糀



青菜の納豆和えごはん

- ①小松菜を細かく切り、さっと塩ゆでをする
- ②器に醤油糀、だし汁をいれて混ぜておく
- ③茹でて水気を切った小松菜と納豆を混ぜて出来上がり