

# 給食室から2025年5月号

## 認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

新緑がまぶしく、戸外遊びが楽しい季節になりました。気持ちの良い自然の中、たくさん遊んで、しっかり食べて、ぐんぐん成長していく様子が嬉しいですね。これからすくすく成長していくためにもバランスの良い食事をしていきましょう。

朝ごはんは、1日のスタートを元気にする大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳も働きやすくなります。便通を促し、体の中のリズムを整える働きもあります。朝ごはんをしっかり食べてくると集中して遊べて表情もいきいきしています。毎朝必ず食べてきてくださいね。

バランスの良い食事について……三色食品群で見てください。三色食品群は食材の見た目の色分けではなく、栄養の働きかけで色分けしたものです。この色をそれぞれ三色食べる事でバランスが整います。苦手な食べ物がある子に話をし、食べたいと思うきっかけになってくれたらと思います。

**黄色（糖質）→エネルギーになりたくさん遊べる食べ物…ごはん・パン・麺・芋類**

**赤（たんぱく質）→血や筋肉を作り大きくなる食べもの…肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品**

**緑（ビタミン・ミネラル）→体の調子が整い風邪に強くなる食べ物…野菜・果物・海藻**

## 食べる力

給食では「三角食べ」を意識して声をかけています。ごはん・おかず・汁物を順番に食べることで、味覚が育ち、栄養もバランスよく摂れます。「ばかり食べ」では得られない食の楽しみを感じられるよう、ひと口ひと口を味わう姿勢を大切にしています。



たまご組1歳の子ども達はスタッフがごはん・おかず・汁を味わえるように寄り添っています。



ひつじ組さんはごはんとおかずを順番で食べるのが少しずつ身につきました。

## ○旬の美味しいたけのこを食べました

たけのこのぐんぐん伸びる成長には毎日驚いています。食べたら大きくなりそうなパワーがありますね。美味しいだけでなく体に良いことづくしです。食物繊維が豊富で腸内環境が整い、疲労回復にも効果があります。給食でたけのご飯をいただきました。たけのこは掘ったらすぐにアク抜きをしたので、えぐ味がなく美味しくいただきました。塩ゆでした旬の絹さやは彩りに盛り付け、旬を楽しみました。給食は混ぜご飯以外にも春巻きや天ぷらでいただきます。楽しみにしててくださいね。



掘りたてはうぶ毛が生えそろっていて切り口がみずみずしいです。



掘ってすぐにたっぷりのお湯でゆでたたけのこです。とてもおいしいです！



柔らかいたけのこがたっぷり入った混ぜご飯、甘くておいしい旬の絹さやがきれいですね。

## 人参蒸しパン

材料 9号カップ約10個分

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・100%野菜ジュース……180
- ・人参すりおろし……………1/3本分
- ・サラダ油……………小1

- ① 蒸気ができるように蒸し器を火にかけておく
  - ② ボールにすべての材料を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる
  - ③ カップの1/3まで生地を流し入れ、蒸気が上がった蒸し器で中火で15分蒸し、竹串で刺して生地がついて来なければ出来上がり
- ★耐熱皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジで500wで4分から5分でもできます