

給食室から2023年6月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

梅雨入りが近い時期になってきて、熱中症を心配してしまう位暑い日もありましたね。体が暑さにまだ慣れていないので、汗をかいて体温調節をする機能が働きにくく熱中症の心配が出てきます。毎日の規則正しい生活（食事や睡眠）で高い湿度や暑さにも負けず元気に過ごしましょう。今月は熱中症対策にもなる梅干しを使った給食があります。みんなで食べて暑い夏に向けて体を整えたいです。スポーツドリンクやジュースを飲みすぎると虫歯の原因になってしまいますので水分補給は麦茶か水を中心にしましょう。子ども達の健康は、歯と大きく関係しているので虫歯には注意していきたいですね。食後の歯磨きは大切ですが、よく噛んで唾液を分泌することで虫歯を防ぐ事もできます。唾液は良く噛むと分泌が増え、口の中を中性に保ちます。酸性の状態が長いと歯の表面が溶けて虫歯になりやすいので、中性にすることはとても大切ですね。唾液は野菜（アルカリ性）を食べても口の中を中性にすることができます。野菜のビタミンで体の調子を整え、虫歯も予防できるのは嬉しいですね。

これから体の成長とともに発達していくのが「あご」です。あごの骨が小さいと永久歯が生える時に歯並びに影響してしまいます。小さなスペースに大きな歯が押し込められるので、デコボコとした歯並びになりやすいからです。遺伝などの影響もありますが、それ以上にふだんから正しく咀嚼が行えているかどうか大切です。けがをして足をしばらく使わないと足の筋肉は細くなってしまいます。それと同じように、あごも使っていないと筋肉や骨が成長できずに、あごの骨が小さくなってしまいます。よく噛んで食べるには姿勢や落ち着いた環境が大切です、遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないよう食事の習慣を大事にしていきましょう。

食べる力

「前歯がぶり食べ」は、0歳のたまご組さんからほし組の年長組さんまで大事にしています。お肉をフォークでさして前歯でかみちぎったり、野菜スティックは手で持ってポリポリと噛んで食べ、音も楽しんでいきます。0歳の離乳食では、歯茎でつぶして食べられるくらいまで柔らかく調理しています。今は上手に噛んで食べる前の練習の時期です。歯が生えていないので固いものを食べると噛まずに飲み込んでしまうので、口の中でつぶして食べられるものをいただいています。手でつまんで食べたり、自分で食べる意欲もしっかりとついてきています。成長して歯が生えてきたら固いものも前歯がぶり食べで上手に食事ができますね！

鶏肉の塩糀揚げ



ささみあんかけ

野菜スティック



だし汁で
煮た野菜

◎給食のサンドイッチ

ロールパンと食パンでサンドイッチを作りました♪ロールパンには卵サンドに、食パンにはハムとキュウリをはさんでハムサンドです。「楽しい気持ちになるね」と子ども達が嬉しそうにたくさん食べてくれました。キュウリは薄すぎないようにスライスして食感を大事にして作りました。

手で持って食べるので足が床についているか姿勢にも気を付けて食べることができましたね。

アレルギーの子ども達は、パン屋さんが別に焼いてくれた乳成分・卵成分のないパンで作り、みんなで美味しくサンドイッチをいただきました。



卵サンド (ロールパン)
ハムサンド (食パン)



アレルギー
対応

乳成分と卵成分の入っていないハムと卵成分のないマヨネーズを使用しました。卵サンドは卵の代わりにコーンで作りました

人参蒸しパン

材料 8個分(アルミカップ)

- ・ホットケーキミックス…… 100g
- ・野菜ジュース…………… 120cc
- ・人参…………… 1/6分

- ①人参はすりおろしかみじん切りにしておく
- ②ホットケーキミックスと野菜ジュースを混ぜて①を入れて混ぜる
- ③アルミカップや、シリコンカップなどに8分目流し、蒸し器で15分位蒸して出来上がり

★電子レンジで3分～5分でも蒸せます♪竹串で確認して生でしたら1分程追加してください



預りの人気の午後のおやつです