

# 給食室から2023年8月号

## 認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

8月に入り、暑い日が続いていますね。気温の高い日が続くと疲れやすくなってしまい、食欲が低下してしまい、夏風邪をひいてしまったり、熱中症になってしまったりと心配が出てきてしまいます。夏を楽しく過ごすためにも、子どもたちの整った生活のリズムを保ちたいですね。人の体には1日の生体リズムを調整している機能があります。お休みに入って寝るのが遅くなってしまうと、体内時計が乱れてしまいます。寝たのにすっきりしなくて眠かったり、朝ごはんを食べられないのも体内時計が乱れている場合が多いです。子どもたちは毎日夢中になってすごしています。日中頭がボーっとしていると夢中になることができません。大人が起きている電気のついた部屋で寝てしまったり、テレビやゲームなどの光を浴びながら眠ったりすると良くありません。電気を消して静かな部屋で寝て、朝は光を浴びるとその日の夜の寝つきも良くなります。日中の活動状態、夜の休息状態の切り替えができる体内時計を大切に、しっかり食べて毎日元気いっぱいにご過ごしてください。

### 夏を元気に楽しく過ごすために

#### ★1日3食をしっかり食べよう！

汗でミネラルも失われます。食事を摂って夏バテを防ぎましょう

#### ★冷たいもの食べ過ぎに注意しよう！

おなかを冷やしすぎてしまうと腸の動きが弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。アイスやジュースの食べ過ぎには注意が必要です

#### ★旬の食材をたっぷり食べよう！

旬の食材は季節に合わせて体に働きかけてくれます。トマトやキュウリやすいかなど夏の野菜や果物を食べて暑い夏を元気に楽しみましょう

### 食べる力

自分で食べる喜びは、食べる意欲を育んでいくことにとっても必要なことです。幼稚園で大事にしている「前歯がぶり食べ」も食べたい気持ちがないとなかなか挑戦することができません。自分で食べることが自身につながり、噛む力や発達につながります。大人も一緒に食事を楽しんで食べる力を応援していきたいですね。



食事を楽しむことり組さん  
とても美味しそうに食べていました



ハムサンド・卵サンド・ウィンナー  
バナナ・野菜スープ  
『前歯がぶり』でいただきました

## ○旬のとうもろこしを食べよう！

甘くて美味しいとうもろこしはみんな大好きです。栄養価も高く子ども達には是非食べてもらいたいですね。食物繊維も豊富なので便秘予防にも期待ができます。手でつかんでかじったり食べるのも楽しいです。ビタミン B1 も含まれているので疲労回復効果もあるので夏バテ防止にもなりますね！給食でもみんなきれいに食べてくれました。



朝取りの甘くておいしいとうもろこし。ひげが茶色いと食べごろです

蒸したとうもろこしは香りも良くてとっても美味しいです！

離乳食の子ども達や食事に配慮が必要な子ども達はペースト状にさせていただきます

## かぼちゃのきな粉かけ

給食で子ども達に大人気！ほくほくのかぼちゃでつくりました♪

### 材料

- ・かぼちゃ・・・・・・・・1/4 個
- ・砂糖・・・・・・・・大 4
- ・塩・・・・・・・・小 1/2
- ・醤油、みりん・・・少々
- ・きな粉・・・・・・・・適量



### 作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃを入れて砂糖、塩を絡め 30 分程時間を置く。
- ③水気がでてきたら水をかぼちゃが浸るくらいまで入れて、醤油、みりんを少々入れて蓋をして串が刺さるまでほっこり煮る。
- ④器に盛りつけてきな粉をかけて出来上がり

※砂糖に絡めて時間を置くと、水分がでてきてかぼちゃがほっこり煮えます