

給食室から2025年10月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

残暑も少し落ち着き、澄んだ風が心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさん実る季節です。たくさん遊んでたくさん食べて、体も心もぐんぐん育つ時期でもありますので、よく噛んで食べ、体に栄養が行き届かせましょう。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、体に栄養が行きわたりやすくなります。

～食物繊維をしっかり摂ろう～

腸内環境が整うには食物繊維が大切です。食物繊維をしっかり摂って免疫力を高め、風邪をひきにくい体になりましょう。秋の旬であるさつまいもやきのこも食物繊維たっぷりで腸にうれしい食材ですね。

●食物繊維には2種類あります。



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。

食べる力

二月に仕込んだ味噌が今年も美味しくできあがり、みんなで味わいました。「どんな匂いなのかな」「ちょっとなめてみようか」ドキドキしながらお味噌を味見してみました。糀の香りがする美味しいお味噌汁は一年を通して美味しくみんなの体を健康にしてくれます。お味噌汁以外のメニューも楽しみですね。

お味噌は発酵して色や風味も変わってくるお味噌をみんなで味わいながら大切にしていきましょう。



お味噌汁が大好きなこと
い組さん、お味噌って初めて見るね！



お味噌汁大好き、
美味しい～



「昨年のお味噌と今年のお味噌、
どんな違いがあるかな」比べてみるほし組さん

◎美味しい新米おにぎりでエネルギー補給

新米を美味しさが引き立つおにぎりにして味わいました。新米は味も香りも高くとてもおいしいですね。毎年この季節になるとお米の素晴らしさを再認識します。幼稚園で食べているお米は、手作り味噌で使う糀を作っている小菅味噌さんから仕入れています。糀や味噌にもこだわっていますが、お米作りにもこだわっていて、85%有機肥料で、低温乾燥仕上げをして冷めてもポロポロしないでモチモチになるようにこだわって仕上げています。今年度給食で食べるお米の品種は「にじのきらめき」です。弾力があり、冷めてももちもちして美味しいです♪

◎体を動かす時間が増えてきました、よく噛んでお米の美味しさを味わい、エネルギーをしっかりと摂りましょう。



おにぎりは塩おにぎり、わかめごはんおにぎりです。



ガス釜で美味しく炊けたごはんをふっくら握りました。



ウィンナーソーテーと具沢山の豚汁もたくさんいただきました

鯖の味噌煮

白身魚で作っても美味しいです！



材料

- ・鯖の切り身……4枚
- ・水……………100cc
- ・味噌…………大2
- ・醤油…………大1
- ・砂糖…………大2
- ・酒……………大1
- ・みりん…………小1
- ・生姜

- ① 魚は熱湯をかけて臭みを取る
- 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落とし蓋をして煮る。途中で煮汁をかける（落とし蓋はアルミホイルでもOK）
- ④ 10分程煮てとろみが出てきたら出来上がり