

給食室から2024年4月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

子ども達が元気に大きく成長し、食事の時間が待ち遠しく思ってもらえるように給食を作っていきます、よろしくお祈りします。竜ヶ崎幼稚園の給食は新鮮な食材を使用し、安心であたたかい給食です。フライやミートボールも一つひとつ手作りですので保存料などの添加物もありません。毎年2月に作る国産大豆の手作り味噌は苦手な野菜が大好きになるきっかけにもなるくらい美味しいです。

入園や進級した子ども達、お部屋も変わり新しい生活が始まり、みんなひとつお兄さんお姉さんになります、楽しみです。早寝早起きをし、元気に登園してくださいね。

○生活のリズムは朝ごはんからです。朝ごはんがなぜ大事かというと…

★活力が出る……………血の巡りが良くなって、体温が上がり元気いっぱいになる

★便が出やすくなる……………腸が刺激され、排便がスムーズになり便秘予防、免疫力も上がる

★体と頭が目覚める……………寝ている間も脳は働いているので、朝ごはんを食べると脳の働きを活発になる

朝食を食べて登園すると午前中は楽しい気持ちで遊びにも集中できますね！たくさん遊んで給食をしっかり食べましょうね。

食べる力

給食の時間はいただきますの前にお祈りをし、メニューや入っている食材のお話をします。一つひとつの食材との出会いを大事にして、子ども達が興味や関心、感謝を持ちながら食事をできるようにしています。食べ方も健康に影響する姿勢や、食器やスプーンの正しい使い方も年齢ごとに丁寧に伝えていきます。特に食べる姿勢はマナーという意味もありますが、嚥む力が育つことや食べ物が喉に詰まらせてしまうことのないように大事にしています。毎日の食事食べる力が身について成長していきます。



サラダに入っている糸寒天のお話を聞いている子ども達、寒天クッキングの話に興味深々



新しいお部屋での給食。どんな食べ方がいいのかな？と真剣にお話を聞いています

◎ビタミン、ミネラル豊富な春野菜を食べよう

春キャベツは3月頃から見かけるようになりますね。丸い少し縦長な形で葉の巻き方がゆるくてふわっとして柔らかいです♪サラダや和え物、フライなどの付け合わせでいただいています。春人参は冬の間にも育ち、じっくり甘味を増したさわやかな美味しさです。野菜スティックなど子ども達に大人気です。



水分がしっかり含まれているので人参を手にとると見た目よりずっしりとしています。



ビタミンがたっぷりで免疫力アップです。食物繊維もたっぷりで便秘予防に。



野菜と糸寒天のサラダ。軽くゆでたキャベツと人参で作るお腹元気サラダです♪

人参蒸しパン

午後のおやつで人気です。簡単なのでおすすめです♪

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

