

給食室から2024年5月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

新年度が始まりひと月がたちました。豊かな自然の中で子ども達は草花に触れたり生き物を発見したり楽しそうに過ごしています。これから連休もありますが、生活のリズムを崩さないように楽しい休日を過ごしてください。朝起きて朝日を浴びるとセロトニンという物質が脳で作られます。セロトニンは夜の睡眠の質を良くしてくれるホルモンをたくさん分泌させてくれます。良い睡眠は筋肉や骨の形成をし、疲労回復や免疫力を高めてくれるのでとても大切です。朝日は外に出て浴びなくてもカーテンを開けて窓の側でも十分浴びる事ができます。少々曇っていても朝の明るさはとても必要です、朝目覚めたら光を浴びましょう。バランスの良いごはんを食べてたくさん遊びたいですね。

バランスの良い食事とは……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。食べず嫌いや野菜が苦手な子ども達にも「食べてみよう」のきっかけになればうれしいですね。

赤 →ぐんぐん成長する力になるもの（たんぱく質）……肉・魚・大豆・卵・牛乳・乳製品

黄色→エネルギーになりたくさん遊べる力になるもの（糖質）……ごはん・麺・パン・芋類

緑 →体の調子が整い、風邪に強くなる力になるもの（ビタミン・ミネラル）…野菜・果物・海藻

食べる力

幼稚園の給食では三角食べをすすめています。ごはん・おかず・汁物を順番に食べる事で、途中でお腹がいっぱいになってもバランスよく栄養が摂れます。一つのものだけでお腹がいっぱいになってしまう「ばかり食べ」をしてしまうと他の栄養素が摂れませんね。栄養の食ベムラがないようになってもらいたいです。三角食べには味覚が発達する利点もあります。「口内調味」といって、口の中でごはんとおかずを合わせて噛む事によって美味しく調節する機能です。強く指摘するのではなく、一緒に食べながら伝えていきます。



食べたい気持ちがたくさん高まったすみれ組さん



落ち着いた雰囲気ですべて食べています。「おかずとごはんは順番に食べようね」少しずつできるようになっていきます

○旬の美味しいたけのこを食べました

たけのこは成長があつという間です。すぐに竹になってしまうので味わえる期間はとても短いです。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を整えたり、疲労回復にも効果があります。給食ではたけのこ、絹さやで旬の混ぜ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い混ぜご飯ができました。塩ゆでした旬の絹さやは彩りに盛り付け、春を楽しめるメニューでした。



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。

麻婆豆腐

【材料】

- ・木綿豆腐……………1丁(300g位)
 - ・豚ひき肉……………100g
 - ・人参……………1/3本
 - ・長ネギ……………1/4本
 - ・生姜……………少々
 - ・にんにく……………少々
 - ・甜麵醬……………大2
 - ・醤油……………大1
 - ・酒……………大1
 - ・中華あじ……………小1
- (ガラスープの素でも OK)
- ・水……………250cc
 - ・水溶き片栗粉
 - ・ごま油



給食で大人気の
麻婆豆腐

- ①豆腐は角切り（お好みの大きさ）に切って湯通ししておく。豆腐の余分な水分が抜けて味が染みやすくなります。
- ②深めのフライパンか中華鍋を熱し、ごま油を入れてみじん切りのにんにく、生姜を入れて炒め、香りが立ってきたらみじん切りの人参を炒める。
- ③豚ひき肉も加えて炒め、色が変わってきたら小口切りにした長ネギを加え炒める。
- ④長ネギがしんなりしてきたら甜麵醬を加えて炒め、馴染んできたら醤油・中華あじ・水を加えて一煮立ちさせ、豆腐を加えて7～8分煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。