

# 給食室から2025年1月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べてたくさん遊び、夜はたっぷり睡眠をとり生活のリズムを整えていきましょう。今年も美味しくてみんなが笑顔になれる給食を作っていきますのでどうぞよろしくをお願いします。

年末年始は家族での食事の時間を過ごせた事と思います。食事の時間は美味しいものを共感できるのは子ども達の心が豊かになりますね。一緒に食べると器の正しい持ち方など、自然にマナーを学ぶ事も出来ます。子どもにとって一緒に食事をする事はとても大切な時間ですね。楽しく食べていると食べず嫌いや苦手な食べ物が克服できるきっかけにもなります。体も心も満たされる時間を今年も大事にしていきましょう。

## ◎塩分を摂りすぎていませんか？

塩分の摂りすぎは腎臓に負担がかかり、将来生活習慣病の原因にもなります。スナック菓子にもたくさんの塩分が含まれているので食べすぎには注意しましょう。減塩の工夫をして過剰摂取を防ぎ、この先も健康で過ごしていきたいですね。

## ◎減塩の工夫

- ★だし味などのうま味を利用する……だし味がしっかりすると塩分が低くても美味しくできます
- ★酸味を利用する……酢・レモンなどを和え物などに加えると減塩しても美味しいです
- ★具だくさんの汁……野菜など具だくさんにすると汁の量を減らすことができます
- ★天然塩を利用する……天然塩はうまみがあり、ミネラルも摂取できます。少量でも美味しく仕上がります。給食でも天然塩を使用しています

## 食べる力

子ども達は以前より食べる量も食べる意欲も増えてすくすく成長しています。2才児のことり組さんも食べる意欲がいっぱいです。先日給食でみかんを食べたときに自分でやってみる！の気持ちがあり、真剣にみかんの皮をむいていたので、先生たちも皮をむいて食べるまでを見守りました♪



自分でむくことは大切です。握る力や力の加減をしながら引っ張ったりちぎったりと指先をたくさん使います。むいて食べさせてもらうのではなく、自らの意思で食べる力も育ちますね。

2歳児クラスことり組さん

## ○風邪予防に効果があるみかんを食べよう！



風邪予防の効果のある『みかん』は子どもから大人まで好まれる果物です。みかんにはビタミン C だけでなく、抗酸化作用のある成分が豊富に含まれています。一度にたくさん食べるのではなく、みかんが旬な時期に毎日 1 個から 3 個くらいを食べましょう。大人の方は糖尿病や動脈硬化の予防にもなります。甘くて程よい酸味の美味しいみかんを積極的に食べたいですね。



あんかけ焼きそば  
みかん  
野菜スープ



みかんの白い筋は整腸作用があり、免疫力を高めてくれるビタミン P が含まれています。



離乳食でのみかんは袋から身を取り出して果汁にしたいコンポートにして成長に応じて調理しています

## さつま芋の醤油糍煮

腸内環境を整えて免疫力 up !

さつま芋は最高の食材です

糍の力をプラスしてさらに腸内が元気になります



### 材料

- ・さつま芋……………中 1 本
- ・醤油糍……………大 1
- ・砂糖……………大 1
- ・みりん……………大 1



- ① さつま芋は乱切りにして 10 分程水に浸す
- ② 水切りしたさつま芋を鍋に入れ、さつま芋が浸るくらいの水を入れる
- ③ 醤油糍・砂糖・みりんも入れて中火で水気がなくなるまで中火で煮る

★醤油糍は煮ているととろみが出てくるので焦げやすくなるので注意します