

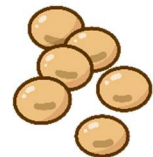
給食室から2025年2月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

もうすぐ立春ですがまだ気温は低く、空気の乾燥が続いていて、暖くなるのはもう少し先ですね。ウイルス予防は腸内の環境が大事です。免疫細胞を活性化するために、納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に食べましょう。免疫と腸が関係がある理由は、体の中の免疫の細胞の7割が腸の中にあるからです。便秘をしてしまうと腸の中の善玉菌が減ってしまい、免疫細胞が働きにくくなってしまいます。納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維を積極的に摂り、腸が元気に働けるようにしましょう。また、冬は喉が渇きにくいので、水分不足や冷えからの血流が低下するために便秘になる原因になります、水分の補給も意識しましょう。

★健康には欠かせない「味噌」を作ります！材料は大豆と糀と塩です

5日は幼稚園の味噌作りです。糀の風味が良い美味しいお味噌は寒い冬も暑い夏も体を健康にしてくれます。手作り味噌で作ったお味噌汁は子ども達も大好きです。子ども達は大豆と糀に興味をたくさんもってくれます。1年を通して手作り味噌を味わい、子ども達の健康を守っていききたいですね。給食で食べる大豆製品についても興味をも深めていけたらと思います。



食べる力

先月行われた「お餅つき」ではみんなで美味しいお餅をたくさん食べましたね。子ども達は餅つきで使うせいろや杵や臼など本物の道具に触れ、わくわくした気持ちで餅つきが始まりました。餅つきの朝も園長と一緒に羽釜の準備をしました。電気釜より羽釜の火のほうが美味しく蒸せる事も聞きましたね。見て聞いて学んで本物の体験ができました。みんな笑顔で楽しい餅つきをみんなで作り上げる事ができました。



羽釜の裏にクレンザーを塗っている子ども達、真剣に頑張っていました



園長が釜戸で蒸し始めると子ども達がたくさん集まってきました



蒸したもち米を杵でつくると伸びる美味しいお餅に！みんなで驚きましたね

◎旬の美味しい大根を食べよう！

大根は年間を通じて出まわっていますが、今が旬で美味しいですね。夏の大根は害虫から身をまもるために辛味が増し、冬の大根は寒さで凍ってしまうのを防ぐために甘味が増します。大根おろしやサラダや煮物など夏と冬とでは味わい方が違いますが、寒い時期はおでんや煮物などで美味しく食べて体も心も温まりましょう。加熱した大根は腸内環境を整えてくれます♪



ほし組さんのハッピーファームで収穫した立派な大根。豚汁にも入りました♪葉も栄養



野菜スティックでカリカリポリポリと味噌マヨネーズでいただきました美味しくいただきました。



びよびよクラブでのおやつでも大根を食べました。大根の炊き込みごはんのおにぎりです♪

青菜の納豆和え

手作り醤油糍と納豆で発酵パワーup

材料

- ・ひきわり納豆……………2パック
- ・小松菜……………1/3束
- ・醤油糍……………大1
- ・だし汁……………大2



★備え付けの納豆のたれでも美味しいです！

- ①小松菜を細かく切り、さっと塩ゆでをする
- ②器に醤油糍、だし汁をいれて混ぜておく
- ③茹でて水気を切った小松菜と納豆を混ぜて出来上がり