

給食室から2025年3月号

認定こども園ぶどうの木竜ヶ崎幼稚園

春の陽気とともに新しい生活がもうすぐ始まります。早いもので今年度最後の月になりましたね。新しい環境に慣れるためには、規則正しい生活リズムを身に着けることが大切です。4月の新しい生活へ向けて生活のリズムをもう一度見直し、準備していきましょう。

早寝早起きもリズムの一つですが、子ども達のトイレの時間にも目を向けてみることも大事です。排便のリズムは成長していく中で整っていきませんが、生活のリズムが整っていると排泄する時間も整ってきます。「便」は体の健康がチェックできるので、気にかけている方もたくさんいると思います。便秘は体質もありますがいくつかの原因を見直すと防ぐ事ができます。

★排便のリズムを整えるために

規則正しい生活

胃腸の働きは朝が一番活発になります。早寝早起きをして朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう。睡眠不足は自律神経に影響し、腸の動きが悪くなってしまいます。

体を使ってたくさん遊びましょう

運動量が増えると腸の動きも活発になります。たくさん遊ぶとお腹が空くので食事の量が増え、便の量も増えます。

腸が活発になるものを摂りましょう

便のカサを増す不溶性食物繊維（芋、野菜、きのこ類、豆類）と便に水分を与える水溶性食物繊維（海藻、果物、寒天、こんにやくどちらも両方食べましょう。水分をこまめに摂り、納豆や乳酸菌、糀などの発酵食品を摂り、便がカチカチに固くならないことも大切です。

食べる力

1年を振り返ってみると食べ方や姿勢も上手になってきて、食事を楽しく食べて健やかに成長していることが嬉しいですね。

先月は幼稚園の味噌作りが行われました。手作り味噌は竜ヶ崎幼稚園の給食の大事にしている事の一つです。園とお家の方が「子ども達の健やかな成長を願う事」や「本物を子ども達に」という同じ思いで作っています。今年も美味しいお味噌を仕込むことが出来ました。味噌作りを実際に見ている子ども達は、ますます大豆や糀に興味を持ち、給食を食べています。



糀と塩を混ぜているところ



樽に詰め込んでいるところをみんなで見学しました

◎おからを食べよう

豆乳を絞って残ったものがおからです。食物繊維やカルシウム、大豆イソフラボンなど健康に欠かせない効果がたっぷりです。お店で生おからや乾燥おからが販売されていますね。給食では生おからをつかってポテトサラダや炒り煮をいただきました。最近では生おからの他に乾燥のパウダー状のおからも販売されていますね、ホットケーキにしたり、ドーナツやクッキーに入れたり、美味しい食べ方がたくさんあります。



具は干しいたけ・人参・糸こんにゃく・ネギ・油揚げで炒り煮をつくりました。食物繊維たっぷりです



ごはん・白身魚の甘辛たれ
おからの炒り煮・みそ汁
たんぱく質たっぷりいただきました

豆乳みそ汁

材料 4人分

- ・大根……………1/5本
- ・人参……………1/4本
- ・油揚げ……………1枚
- ・だし汁……………400cc
- ・無調整豆乳……………150cc
- ・味噌……………大2

- ① 大根、人参をいちょう切り、油揚げも食べやすく切る
- ② 鍋にだし汁と大根、人参を入れて中火で加熱する
- ③ 大根、人参、が柔らかくなったら油揚げを加え、豆乳を加える
- ④ 火を止めて味噌を溶かしたらできあがり

★野菜はキャベツや白菜、キノコなどなんでも美味しいです



豆乳みそ汁