

給食室から2024年6月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

梅雨入りが近い時期になってきました。体が暑さにまだ慣れていないので、汗をかいて体温調節をする機能が働きにくいので、熱中症の心配が出てきます。水分補給はジュースを飲みすぎると虫歯の原因になってしまいますので麦茶か水を中心にしましょう。元気な体は健康な歯と大きく関係しています。虫歯にならないように歯磨きも大切ですが、よく噛んで唾液を分泌することも大切です。唾液の分泌は虫歯予防だけでなく健康状態にも影響があります。

○唾液は体にとって重要な役目があり、噛めば噛むほど分泌します

★消化促進…食べ物の消化を助けてくれます

★抗菌作用…細菌の繁殖を抑えてくれます

★自浄作用…歯についた汚れを洗い流してくれます

★虫歯予防…虫歯になりやすい酸性から口の中を中性に保ち、虫歯を防いでくれます

★嚥下作用…呑み込みを助けてくれます

これから体の成長とともに発達していくのが「あご」です。あごの骨が小さいと永久歯が生える時に歯並びに影響してしまいます。小さなスペースに大きな歯が押し込められるので、デコボコとした歯並びになりやすいからです。けがをして足をしばらく使わないと足の筋肉は細くなってしまいます。それと同じように、あごも使っていないと筋肉や骨が成長できずに、あごの骨が小さくなってしまいます。よく噛んで食べて素敵なお口に成長したいですね。

食べる力

5月に芋苗植えが行われました。子ども達は何日も前から絵本を見て苗のどの部分からお芋ができるのか、どんな風に土に植えるのかをワクワクしながら学んでいました。土の中にできる野菜や土の上に実らせる野菜など、たくさんの種類の野菜があります。苗植えから育てるのはとても素敵な体験でした♪空気にたくさん掘って食べるのを楽しみにしている子ども達です。

バキューンと
土に挿すよ



太陽の方に向
かって生える
ように挿すよ

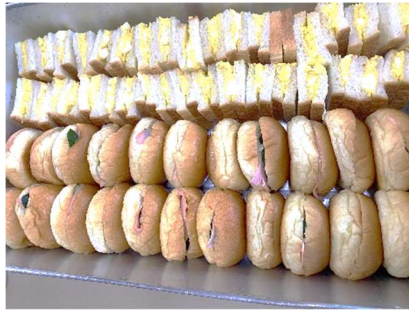


◎サンドイッチで前歯がぶり食べ！

ロールパンと食パンでサンドイッチを作りました♪歯ごたえのあるお肉や野菜も噛む力がつきますが、サンドイッチも前歯でかみちぎり、もぐもぐと噛んで食べてあごの成長・唾液分泌を促してくれるメニューの一つです。給食室で作る手作りのサンドイッチ、子ども達が喜んでくれてうれしいです。



給食室で一つひとつ作ります
キュウリは食感を大事に薄く切りすぎないようにしました



焼きたてロールパンがつぶれないように切り目を入れるのは丁寧に大事に入れました



すみれ組さん、中身が出ないように上手にかじって食べていました♪

煮魚レシピ



魚嫌いだった子ども給食の煮魚を食べるようになってから魚が好きになる子がたくさんいます。魚は育ち盛りの子どもたちに必要な良質なたんぱく質が豊富です。先日はメバルをいただきました。

材料4人分

切り身・・・4切れ
水・・・・・・・・1/2カップ
酒・・・・・・・・100cc
醤油・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・大さじ3
生姜



- ① 魚はキッチンペーパーなどで水気をふき取っておく
- ② 生姜をスライスする
- ③ 魚が重ならない様な鍋やフライパンに、調味料を入れてひと煮立たせる
- ④ 皮を上にして魚と生姜を入れ、落とし蓋をし弱火で5分位分煮る
- ⑤ 蓋をとって中火で煮詰めて出来上がり