

# 給食室から2020年12月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

今年も残りあとわずかになりました。11月は9月並みの温かい気温の日もありましたが、最近になって急に気温が下がり寒くなりましたね。寒さに慣れないまま冬が来て、体調を崩してしまわないか心配です。睡眠不足や、食事をしっかりとらないと低体温になってしまいます。体が冷えてしまうと風邪をひいてしまいますね。服を何枚も重ねて体を温める事だけでなく、生活や食事などで身体冷えからまもりましょう。しっかり睡眠をとり、朝ごはんをたくさん食べて体の代謝を高めるとポカポカです。食べてから元気に登園すると活発に遊ぶことができ体も温かくなります。

冬野菜は体を温めてくれます。根菜を使った煮物や汁物は体が温かくなりますね。白菜やほうれん草なども鼻や喉の粘膜を乾燥からも守ってくれますので、旬の野菜や果物に感謝ですね。

栄養も大事ですが、乾燥する真冬に気をつけたいのが「水分補給」です。夏と違って水分補給のタイミングを失いがちです。人間の体は空腹には気が付きやすいですが、体の渴きにはなかなか気が付きません。意識をして水分を摂りましょう。朝一番にコップ一杯の水を摂る事を心掛けてみてください。お腹が動き出してくれますので、便秘予防にも適しています。腸が健康でないと免疫力が上がりません。また、肌の乾燥も水分補給をこまめにする事で改善される場合もあります。冷たい飲み物でなく、常温か少し温めた水や麦茶にしましょう。

## 食べる力

先月の収穫感謝クッキングで、秋の味覚がたくさん入った「なんでもカレー」。たくさんの野菜が入った美味しいカレーが出来上がりました。子ども達はみんなで持ち寄った野菜を切り終わると、釜戸の準備をしている遊びの広場へ運んできます。「人参切れたよー」「いちょう切りに切ったよ」とクッキングしながら切り方を覚えた子ども達、炒め始める順番も先生の話をよく聞いて順番に切ってくれました。自然があふれる遊びの広場で炊いた羽釜のごはんや、ほし組さんが準備してくれた薪を燃やして作ったなんでもカレーは恵みの秋への感謝を子ども達に感じさせてくれました。



ホールにたくさんの野菜や果物が集まりました



園長が火を起こし、火力を調節しながらカレーを煮ました。子ども達が見学しています



給食スタッフが羽釜でごはんを炊くところ。電気の炊飯との違いをお話しています

## 〇旬の白菜を食べよう

白菜は特別に栄養価が高いわけではありませんが、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよくふくまれています。乾燥する季節は鍋やスープなどで美味しくいただきたいですね。旨みがしっかりあるので、芯まで美味しく食べられます。寒くなってくると子どもは鼻づまりなどになり、口呼吸で喉が渇いてしまい、風邪をひきやすくなってしまいます。粘膜の乾燥を防いでくれたり、余分な塩分を身体の外に出してくれる働きがあります。給食でシチューやスープでいただきました。今月は白菜のあんかけもあります。



ずっしりと重く、しっかり詰まった良い白菜です



白菜のうまみたっぷりシチュー



かき玉野菜スープにたっぷり白菜をいれました

## 給食の春巻き

### 春巻き材料

- ・春巻きの皮…………… 10枚
- ・ツナ缶…………… 2缶
- ・えのき茸…………… 1パック
- ・長ネギ…………… 1本
- ・とろけるチーズ…… 40g
- ・揚げ油
- ・小麦粉・・・小麦粉と同量の水で糊として使用します



えのき茸は3cm位にカット  
長ネギは斜めにスライスします  
ツナ缶は汁と油をきっておきます



子ども達や先生に大好評でした♪



具を混ぜたものを皮に置き、小麦粉糊を開じるところにつけて包みます。180℃の油で揚げて出来上がりです。