

給食室から2020年6月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

6月に入り日差しが強くなってきました。まだ梅雨入りはしていませんが湿度が高い日が多く、蒸し暑いですね、水分を摂るように気を付けましょう。

幼稚園が再開されていよいよ給食も始まります、楽しみです。入園して給食が初めての子は少し緊張するかもしれませんが、みんなで食べる給食は美味しいです、先生やお友達と楽しく食べましょうね。

一日を楽しく過ごすためには「朝ごはん」を食べて登園してきてください。朝起きた時の脳はエネルギーがなくなってしまった状態なので、食べてエネルギーを補給しなければなりません。食べないままだと脳が目覚めずにぼーっとして遊ぶ事に集中できません。体温も上がらず低いままだと免疫力も強くない状態になってしまいます。朝ごはんを食べて体の時計を動かしましょう。元気に活動するとお昼の給食も集中して食べる事ができます。「給食で食べるのが初めて」という食材や「苦手な食材」も出てくるかもしれませんが、健やかな気持ちで給食を食べていると好きな食べ物がどんどん増えていきます。味覚は日々の食事によって作られていきます。毎日の食事は身体だけでなく、味覚などの五感も発達するので一日三回の食事はとても大切です。

生まれたばかりの赤ちゃんは母乳やミルクを飲む事しかできません。「食べる」事は生まれつきできないので、離乳食でおかゆやペースト状のものなどを飲み込む事から始まり、だんだん固形物を食べるようになります。食べ物を口に入れると脳はその食べ物をどんな風に食べるかを口に指令します。噛まなくていいものや噛まなくてはいけないものを自然に覚えていきます。ずっと柔らかいものばかり食べていると生野菜やお肉などの噛み応えのあるものを食べる事が苦手になります。いろいろな食感のものを食べて「食べる」機能をしっかり身に付けていきましょう。

食べる力

休園中にみなさんに受け取りにきていただいた「味噌マヨネーズ」はいかがでしたか？前歯がぶり食べはできましたか？子ども達の健康と顎の発達のお手伝いになってくれたらうれしいです。どんな野菜をつけて食べたのかな…子ども達とお話を聞くのがとても楽しみです。

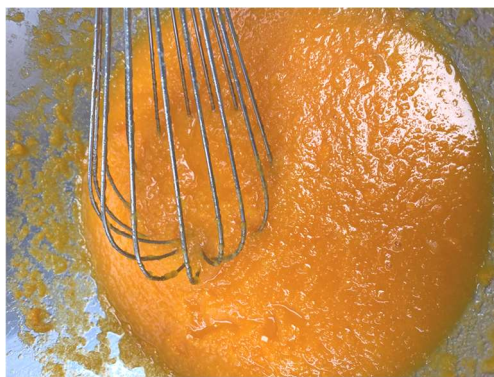
一日に食事で噛む回数を考えた事はなかなかないと思いますが、昔から比べると現代人は噛む回数がとても減っているそうです。昔は蒸した玄米のもち米や干物やイノシシの肉など、固いものを食べていたために噛むことが必要な食事でしたが、今は食の文化も発展して柔らかく食べやすいものが増えているため、噛む回数が減る傾向なんですね。給食でも野菜を大きめに切ったり、お肉も大きめに切ったりしています。少しでも噛むことを増やして子ども達の顎の力が育つように応援していきたいですね。

●給食室の手作り人参ドレッシング

市販のドレッシングと違って手作りドレッシングは塩分を控えめにしたり好みの味に調整できます。先日カレーライスの時の野菜サラダに「人参ドレッシング」をかけて美味しくいただきました。人参がたっぷり入っていて、塩分を控えめに作ってあるのでサラダにたっぷりかけました。ビタミンがたっぷりの元気になるサラダです。お家でも是非作ってみてください。

人参ドレッシング材料

- ・人参……………1本
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・酢……………大2
- ・油……………大3
- ・塩……………少々
- ・水……………200cc



- ①人参、玉ねぎは小さめに切っておく
- ②鍋に人参、玉ねぎ、水を入れて火にかける
- ③柔らかくなったらミキサーかブレンダーにかける
- ④冷めたら油、酢、塩を入れて混ぜたら出来上がり

※人参、玉ねぎの甘さを生かしたかったので茹でてから作りました。生のすりおろしからでも美味しく作れます

カレーライスだけだと噛む事が少なくなってしまうので、サラダで噛む回数が増える事ができました。人参ドレッシングをたっぷりかけてレタス、キュウリ、キャベツが美味しかったですね。

●給食の前歯がぶりの春巻き

給食の手作り春巻きはツナ、ネギ、えのき茸、チーズが入った美味しい春巻きです。がぶっとかじると中からチーズがトロリとして子ども達も大好きです。



中身が出ないように丁寧に巻いていきます



ごはん、手作りふりかけ、春巻き、もやしサラダ、みそ汁



180℃の油でカラッと揚げます