

# 給食室から2020年5月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

新年度からはお家で過ごす状況が続いていますが、子ども達はお元気ですか？夜ふかししがちにはなっていないですか？幼稚園や学校があると生活のリズムは整いやすいですが、ずっとお家で過ごしているとなかなかうまくいかない時もありますね。朝起きる時間も遅くなってしまっていると、朝食と昼食が一緒になってしまうなど食事の間隔や回数もずれてしまいます。体内の時計が乱れてしまうと免疫力の低下にも繋がってしまいます。朝早く起きると夜も質の良い睡眠がしっかり摂れます。朝起きて朝日を浴びるとセロトニンという物質が脳で作られます。セロトニンは夜の睡眠の質を良くしてくれるメラトニンというホルモンをたくさん分泌させてくれます。良い睡眠は筋肉や骨の形成をし、疲労回復や免疫力を高めてくれます。朝日は外に出て浴びなくてもカーテンを開けて窓の側でも十分浴びる事ができます。少々曇っていても朝の明るさはとても必要です、朝目覚めたら光を浴びましょう。そして食事とも関係してきます。朝起きる事ができないと朝食もしっかり食べる事ができません。子ども達が元気に楽しく過ごすためにも、朝ごはんは絶対に食べましょう。セロトニンは不足すると情緒が不安定にもなってしまいます。咀嚼をするとセロトニンの分泌が促されるので、朝からよく噛んで食べる事はその日一日を健やかに過ごせる事に大きく関係しています。

もう一つ食事面での話ですが、セロトニンが脳内でたくさん作られるための材料になるアミノ酸があります。それは食事からでしか摂取できません。大豆食品や乳製品、バナナなどに含まれています。毎日の食事に取り入れやすいものですね。お味噌汁やお豆腐、乳製品は子ども達も好きなものだと思うので、是非意識して食べたいですね。

子ども達の頭と心の中は大人より情報や感度が高いので、良い睡眠をとる事で心の安定が保てます。しっかり生活のリズムができていれば、空腹のリズムもできてきます。「早寝、早起き、朝ごはん」で体内時計を正常に保ち、免疫力を強くしたいですね。

## 食べる力

子ども達お固いものを食べる事ができます？固いおせんべいや野菜は噛むことを必要とします。柔らかい食べ物を食べる時に「よく噛んで食べる事」は大人でも難しいですが、歯ごたえのある食べ物は自然によく噛みます。かじってかみ砕いて飲み込む事で、自分の一口で食べる事ができる量を把握する力も身につけてきます。食事の中やおやつ中で顎の発達を促すものを用意して、一緒に食べてみましょう。

幼稚園の子ども達は味噌マヨネーズで食べる野菜スティックが好きです。中には何もつけずに食べる子もいます。野菜の歯ごたえや、甘みが美味しいです。「野菜おかわりください」とおかわりをする子もたくさんいます。味噌マヨネーズは味噌とマヨネーズを混ぜるだけでも美味しいですが、幼稚園の味噌マヨネーズは味噌とみりんを鍋で少し火を通し、香りとコク、甘みを出して冷ましてからマヨネーズと混ぜています。割合は【味噌1：マヨネーズ1 みりん少々】です。お家でキュウリの丸かじりもいいですね。

パンも手でちぎって食べずに歯でかじって食べます。先生も同じように楽しく食べています。給食が初めての子も達、楽しみにしててくださいね。一緒に食べる力をつけていきましょう。

# 給食室からの おすすめレシピ

## ★豆腐ナゲット ⇒給食の人気の献立です！

給食で豆腐と鶏ひき肉のチキンナゲットは余分な調味料や添加物なしの美味しいナゲットです、是非作ってみてください。

### 豆腐ナゲット材料 4人分

木綿豆腐……………1丁  
鶏むねひき肉……400g  
玉ねぎ……………1/2個  
片栗粉……………大4  
塩……………小1  
揚げ油



①豆腐の水気を切り、玉ねぎをみじん切りにしておく



②ボールに鶏ひき肉に玉ねぎ、塩、片栗粉を入れる



③よくこねて、スプーンを使って180℃の油に落とし、約4分位揚げて出来上がり

### 味噌玉 8個分の材料

味噌……………120g

かつおぶし…5g

(顆粒だしの場合…小3)

## ★インスタントみそ汁「味噌玉」 ⇒忙しい朝におすすめ！



具は乾燥わかめや麩、油揚げなど、水気が出てくくいものをお好みで



味噌とかつおぶし、具を混ぜ合わせる



かつおぶしの代わりに顆粒だしや、だしパックの中身でもできます



約150ccのお湯を注ぐだけでいただけます  
冷蔵庫で1週間可能