

給食室から2021年4月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

子ども達に「美味しい！」と言って食べてもらい、心も身体も成長できるような給食を作っていきます。よろしくお祈りします。

竜ヶ崎幼稚園の給食のお米は JA 竜ヶ崎から精米したてのお米を配達してもらっています。お米は大きなガス窯を使って炊きます。ガスの炊飯窯は強い火力で素早く沸騰し、対流を起こし米一粒一粒に火が通ります。短い時間で沸騰するとお米の旨みや甘味が封じ込められてとても美味しいごはんが炊けます。混ぜご飯などの時は昆布やお醤油などの調味料を入れて炊くので、底におこげができて食欲をそそる香りがしてきます。野菜、卵、豆腐類は市内の市場から仕入れています。新鮮なものを用意してくれる信頼のある八百屋さんです。お肉は土浦のお肉屋さんで、豚肉、鶏肉共に国産で良質なものを配達して貰っています。魚は千葉から配達してくれる魚屋さんです。子どもたちが喜ぶおすすめのお魚を紹介してくれて、衛生面や安全面もしっかりしている業者さんです。パンはクーロンヌさんで、焼きたてのロールパンやフランスパンを当日仕入れています。市販のパンよりもっちりしているので、前歯を使って噛む時噛み応えがあるので、顎の発育にも適している美味しいパンです。冷凍食品は使わずに、全部手作りです。春巻きやフライも一つひとつ手作りし、ミートボールも手で丸めて作っています。シチューもルーから作っていて「美味しい」と子ども達に喜ばれています。味噌汁はだしを取り、化学調味料は使いません。そしてその味噌汁は2月に保護者のみなさまに協力してもらって仕込んだ、手作り味噌です。園の床下に保存しています。糀の風味がとても良く、美味しいお味噌汁は、みんな大好きです。

味噌作りの時に毎年材料を仕入れている稲敷市の味噌屋さんから糀を仕入れ、給食室で『醤油糀』や『塩糀』を作り、お肉を調理する時の下味に使ったり、ドレッシングやソースにして食べています。

食べる力

子ども達の体の成長と同じくらい大切にしているのが顎の発達です。子ども達の成長、発達を考えると食べやすく柔らかいものだけでなく、噛む習慣や力がつくように、歯ごたえのある野菜などもこれからの給食で登場していきます。スタッフも一緒に食べて、楽しい給食の時間を作っていこうと思います。給食を通じて食べる力がついていく様子をたくさん伝えていきますので、一緒に子ども達の成長を見守ってきたいですね。



うどん・かき揚げ・野菜の浅漬け



かき揚げを前歯でかぶりと食べている子ども達

○ビタミン、ミネラル豊富な菜飯を食べよう

給食で菜飯をいただきました。昆布、だし汁、薄口しょうゆ、塩、酒を少々いれてご飯を炊いて、塩ゆでした大根の葉や小松菜、葉の花を混ぜたシンプルなおはんです。菜の花や小松菜、大根の葉にはビタミンの他にカルシウム・鉄分も含まれています。菜の花の花の部分は少し苦みもありましたが、「美味しい」とおかわりをたくさんしてくれました。



菜の花も何種類かありますが、『アスパラ菜』の菜の花を使用しました。

だし味の美味しいごはんに混ぜたところですが、茹ですぎないようにしました。

菜飯・鶏肉の塩糍揚げ
大根サラダ・ツナドレッシング
みそ汁

○美味しいドレッシングで野菜をたくさん食べよう！

ツナドレッシングが好評でした。玉ねぎたっぷり美味しいドレッシングです。是非おうちでも作ってみてください。

ツナドレッシング



材料

- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ツナ缶……………1缶
- ・マヨネーズ……大4
- ・醤油……………大1
- ・すりごま

①玉ねぎをざく切りにして玉ねぎがかぶるくらいの水で煮て、水気がなくなってきたらミキサーにかける
(みじん切りにして電子レンジでもOK)

②冷ましたら、ツナ缶、マヨネーズ、醤油、すりごまを混ぜて出来上がり♪