

給食室から2021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。体が暑さにまだ慣れていないので疲れやすいです。たっぷり睡眠をとり、しっかり食べて体力を奪われないようにしましょうね。水分補給も喉が乾いた時だけでなく、こまめに飲みましょう。飲むときは甘いジュースやスポーツドリンクではなく、麦茶や水にして糖분을摂りすぎないようにしてください。

先日幼稚園で歯科検診がありましたね。子どもの健康な歯でいる事は子ども達の成長に大きく関係しています。お家でも虫歯にならないように食後の歯磨きを大切にしていると思いますが、よく噛んで唾液を分泌することでも虫歯を防ぐ事ができます。良く噛むと唾液の分泌が増え、口の中を中性に保ちます。酸性の状態が長いと歯の表面が溶けて虫歯になりやすいので、中性にすることはとても大切です。唾液は野菜（アルカリ性）を食べても口の中を中性にすることができます。野菜のビタミンで体の調子を整え、虫歯も予防できるのは嬉しいですね。野菜が苦手な子もいると思いますが、年齢が大きくなっていくと、たくさんの理解や興味から「食べたい意欲」が高まる機会が増えます。家族で美味しく食べて、食事の時間を楽しみ、たくさんの食材を好きになってほしいです。

食べる力

野菜を前歯がぶり食べしました。前歯がぶり食でかじった野菜についての歯型を面白がっていて「丸く歯の形になった！」と発見した子を見ると、「子どもたちの好奇心もくすぐられ、意欲的に大根を食べてくれました。お代わりもたくさんして完食です。食べやすく切った野菜より、積極的に食べていました。給食で先生が「前歯がぶり食べ」を声掛けしなくても、ずいぶん浸透してきました。これからも野菜やお肉を大きめに切ったり工夫をし、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。



ごはん（手作りふりかけ）
白身魚の竜田揚げ
温野菜サラダ・みそ汁



温野菜サラダの大根は大きく輪切りでさっと湯通ししました



きれいに丸く歯形がついた大根を見て嬉しそうでした

◎さつま芋のレモン煮で元気になろう

先日子どもたちが芋苗植えをしました。美味しいさつま芋ができるのを楽しみだと話してくれました。雨が続いていましたが、芋苗植えの日は晴れてよかったですね。さつま芋とレモンと砂糖で煮たレモン煮は汗ばんだ日にさわやかで美味しかったです。冷たく冷やして食べても美味しく、保存性もあるのでお弁当にも合いますね。



子どもたちが植えた芋苗
葉やつるが育っていくのが
楽しみです



見ているだけで元気が出そう
なレモンですね。皮はしっかり
洗いました



レモンを入れることによって色
が鮮やかになります

●給食室の和風タルタルソースの作り方

好評でしたので、是非おうちでも作ってみてください。市販のタルタルソースより塩分も控え目です。塩昆布の旨みがとても美味しいソースです。魚にもお肉にも合います。

材料

- ゆで卵…………… 1 個
- らっきょう甘酢漬…………… 3 個
- 甘酢漬の汁…………… 大 1
- 長ネギ…………… 1/5 本
- 塩昆布…………… 大 1
- マヨネーズ…………… 大 3



★ゆで卵、らっきょう、ネギをみじん切りにして材料全部と和えるだけです♪