

給食室から2021年7月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

梅雨の季節になりました。朝が雨でも日中は急に蒸し暑くなったりと体調が左右されてしまいそうです。夜は早めに寝て、疲れを残さないようにしましょう。しっかり寝て目が覚めると食事もしっかり食べられます。これから本格的に熱くなる前に、3食をしっかり食べ、体づくりをしていきましょう。

1日3回の食事には意味があります。朝食は「朝が来た！」と体を目覚めさせてくれ、昼食を食べると「動くよ！」と体の動きを維持してくれます。夕食は「おやすみなさい」と体を休ませるための食事です。朝食を抜いてしまうと1日のバランスも崩れてしまうので、きちんと食べましょう。

暑くなってくると汗をたくさんかいてく体温調節をします。園でも水分補給はこまめに飲んでいきます。スポーツドリンクは外でたくさん遊んだり、運動をしてたくさん汗をかいた時はとても有効ですが、普段は麦茶で十分です、幼稚園では補充用にたくさんの麦茶を沸かしています。経口補水液は電解質が高く、熱中症になってしまった時や、発熱したり下痢をしてしまったときに有効です。子ども達の状況や体調に適したものを正しく選びたいですね。

色とりどりの美味しい夏野菜が豊富になってきましたね。旬の食材を味わう事で、季節を感じ楽しむことができます。旬の時期は最も美味しく栄養価も高く、夏は体を冷やし、冬は体を温めてくれたりと働きかけてくれます。夏野菜の茄子、キュウリ、トマトなどは暑さの中たくましく育つ夏野菜は水分たっぷりです。美味しく食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。

食べる力

子どもたちは絵本や遊びの中から季節を知り、楽しんでいきます。「あじさいの花がきれいだね」「カタツムリを育てているよ！」と梅雨の季節を楽しんでいます。雨より晴れた日が好きな子ども達ですが、野菜などの植物が育つには水が欠かせないので、雨も嬉しい事もありますね。

湿度が高い時には酢飯が美味しく食べやすいです。鮭ちらしはごはんを酢飯にしたので「酸っぱい」と反応するかと思いましたが、「ごはん美味しい」とたくさんおかわりをしてくれました。ぶどうの寒天も角切りにして「あじさいみたいでしょう」とお話をしたら、とても喜んでくれました。

梅雨の時期をみんなで楽しく過ごしたいですね。



工作を飾っている中給食を食べる子どもたち。雨の日も楽しく過ごしています。



鮭ちらし・ちくわのゆかり揚げ
寒天フルーツポンチ・みそ汁

◎新じゃがを食べて免疫力を上げよう！

じゃが芋のビタミンCは熱を加えてもほとんど減りません。ビタミンCは免疫力を高めてくれるので、風邪をひきにくくしてくれたり、治りを早めてくれます。美味しいじゃが芋を蒸かして食べたり、肉じゃがでもいただきました。先日のじゃが芋のそぼろあんかけも子どもたちが「とても美味しかった」と言ってくれました。



鶏ひき肉でたんぱく質も補えます。いんげんも旬ですね、彩りがきれいです



豆ごはん・ちくわのキュウリ詰め
じゃが芋のそぼろあんかけ
お吸い物



キュウリは歯ごたえを漬けるために少々太めに切って詰めました

カルシウム・鉄分たっぷりノフトふりかけレシピ

材料

- ・じゃこ……………1束
- ・小松菜……………40g
- ・すりごま……………大2
- ・かつおぶし粉…小1
- ・ごま油……………大1
- ・塩……………小1/2



★小松菜を細かく切ってごま油、で2分ほど炒め、じゃこ、すりごま、かつおぶし粉、塩を入れて水分がなくなるまで炒るだけです。大根やかぶの葉でもいいですね。