

給食室から2021年11月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

秋が深まってきました。子ども達は外で元気に体を使って遊んでいるせいか、食欲が増えてたくさん食べています。しっかり食べてどんどん体力がつきますね。これから冬が来て気温が下がっても、寒さに負けずたくましくなると思います。

コロナ禍で体温を測り熱がない事をチェックする機会が増えました。平熱を知るきっかけにもなった方がいると思いますがみなさんいかがですか？平熱は36℃から37℃の間が理想的で、35℃台だと低いのです。食べ物を食べると体内の「酵素」の働きによって消化や吸収をします。その「酵素」は37℃くらいで活発になります。風邪などで37℃以上になってしまったり、体が冷えて36.℃以下になると「酵素」の働きは弱ってしまい、代謝が落ちて免疫力も下がってしまいます。体は睡眠、食事、運動がうまく整っていないと冷えやすくなってしまいます。特に朝食を食べないと体は冷えたままです。体の冷えから下痢や腹痛も起きることもあります。これから寒くなります、朝からしっかりと食べて身体の中からぽかぽかになって登園してきてくださいね。

今月は収穫感謝クッキングの「なんでもカレー」があります。羽釜でご飯を炊いて、旬の野菜をたっぷり入れたカレーは、食べると体がポカポカになりますね。恵みの秋に感謝をすると共に、毎年冬を迎える前にみんなに力をたくさん与えてくれます、楽しみです。

食べる力

5月に子ども達が植えた芋苗が育ち、子ども達が楽しみにしていたお芋掘りが行われました。小さな苗が育ち、たくさんの葉を茂らせて、土の中には大きなお芋がたくさん育った事に感動していましたね。自分たちで掘ったさつま芋はお店で並んでいるのとは違い、土の中では葉やつと繋がっていて、ひげもたくさん生えている事も発見できましたね。苗からこれほどの成長を見ることができて、土の栄養や雨などの自然の恵みにも感謝をする事ができましたね。



「苗からお芋できているかな」ひつじ組さんが出発するところ



立派に育ったさつま芋種類は「紅はるか」です

◎旬のさつまいもを食べよう！

お芋掘りでたくさんのお芋が掘れましたね。甘くて美味しいさつまいもですね。給食ではさつまいもごはんやさつまいもカレー、みそ汁や温野菜サラダで美味しくいただきました。

さつまいもは食物繊維が豊富なのは有名ですね。食物繊維には腸の善玉菌を増やす役割のある水溶性食物繊維と、腸の動きを促して排便をスムーズにしてくれる不溶性食物繊維があります。さつまいもにはどちらも含まれていますが、不溶性食物繊維の方が多く含まれています。便秘解消には効果的と言われていますが、食前や食後には水分もしっかり摂るとより効果的です。



さつまいもを蒸し器で蒸かしました。しっとり甘くて美味しくいただきました。子ども達は皮ごと食べていました。



ロールパン
ウィンナーソーテー
温野菜サラダ(さつまいも入り)
クリームシチュー



とても食欲旺盛なすみれ組さん、さつまいも入りのサラダはきれいに完食しました

納豆の青菜和え

材料

- ・ひきわり納豆……………2パック
- ・小松菜……………1/3束
- ・醤油糀……………大1 (醤油でもOK)
- ・だし汁……………大2



だし汁と醤油糀のたれがおいしく、納豆が苦手な子が好きになりました！

- ①小松菜を細かく切り、さっと塩ゆでをする
- ②器に醤油糀、だし汁をいれて混ぜておく
- ③茹でて水気を切った小松菜と納豆を混ぜて出来上がり