

# 給食室から2021年12月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

今年も残りあとわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、朝晩は寒さが厳しく感じますね。空気が乾燥してくると鼻や喉が乾燥して風邪などの細菌やウイルスが心配になってきます。汗をたくさんかく暑い夏に体力が消耗するのと同じで、寒い冬も同じくらい体力が奪われてしまいます。それは室内と室外の気温差で自律神経が過労状態になるためです。大豆製品や肉、魚などのたんぱく質をきちんと食べて、消耗した体力を回復しましょう。

冬の野菜は粘膜を乾燥から守り体を温め、免疫力を上げてくれます。とくに土の中でエネルギーを蓄える根菜や芋類は寒い冬には積極的に取り入れて健康を促進したいですね。根菜の中の人参は喉の粘膜を強くしてくれます。そして今が旬のみかんやりんご等のフルーツもビタミンCが豊富で風邪予防には欠かせない大切な栄養源ですね。自然が与えてくれた旬の野菜や果物が、寒い冬を元気に過ごすために必要なものです。自然の恵みに感謝ですね。

空気が乾燥する真冬に気をつけたいのが「水分補給」です。夏と違って水分補給のタイミングを失いがちです。人間の体は空腹には気が付きやすいですが、体の渇きにはなかなか気が付きませんので、意識をして水分を摂りましょう。朝一番にコップ一杯の水を摂る事を心掛けてみてください。お腹が動き出してくれますので、便秘予防にも適しています。腸が健康でないと免疫力が上がりません。また、肌の乾燥も水分補給をこまめにすることで改善される場合もあります。冷たいものでなく、常温か少し温めた水や麦茶にしましょう。

## 食べる力

収穫感謝礼拝の前日に、子ども達が持ち寄った旬の野菜や果物がホールにたくさん並びました。子どもたちは集まった野菜を見ながら「これ全部カレーに入れたい！」と。当日の朝は遊びの広場で園長が釜戸の準備をしていると、ほし組さんがブロックを積極的に運び、一緒に釜戸の準備をしていました。準備をする姿がとてもたくましく、成長する姿が嬉しいですね。子ども達は釜戸の煙の香りも、羽釜で炊けるごはんの香りも感じ、五感を全部使ってクッキングを楽しみました。身体の内から温まるなんでもカレーはとっても美味しかったです。



集まった野菜を真剣に見ている子どもたち



クレンザーを羽釜の裏に塗ったほし組さん。こうすると洗うときに簡単によごれが落ちるんです



羽釜のごはんが美味しく炊けました。ごはん粒がふっくらと立っています

## ○旬の野菜や果物を食べよう

白菜や根菜を給食でたっぷりいただいています。りんごも白菜もビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれていて、風邪の予防には効果的です。白菜は乾燥する季節は鍋やスープなどで美味しくいただきたいですね。旨みがしっかりあるので、芯まで美味しく食べられます。寒くなってくると子どもは鼻づまりなどになり、口呼吸で喉が渇いてしまい、風邪をひきやすくなってしまいます。蓮根や大根、人参などの根菜も粘膜の乾燥を防いだり、余分な塩分を身体の外に出してくれる働きがあります。



白菜の断面図。ずっしりと重く、黄色い部分がしっかり詰まった良い白菜です



ごはん・鶏肉と根菜の煮物  
ミックスポテトサラダ・みそ汁



ビタミンCはたっぷりの美味しいりんご。皮ごとにもぐもぐ噛んでいただきました

## みんな大好き！大学芋

### 材料

- ・さつま芋・・・2本
- ・砂糖・・・大4
- ・水・・・大1
- ・みりん・・・大1
- ・醤油・・・小1
- ・黒ゴマ



- ① さつま芋は良く洗い、乱切りにして水に浸しておきます
- ② さつま芋をキッチンペーパーなどで芋の水気を取り、油で揚げます
- ③ ②をしている間に鍋に砂糖、水、みりんを入れて、煮詰めます。トロトロになったら醤油を加えておきます
- ④ 竹串で火が通ったか確認し、カリッと揚がった芋を②に絡めて黒ごまをふって完成！