

給食室から2021年10月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

秋も深まってきました。過ごしやすい気持ちの良い秋晴れの下で元気いっぱい過ごしています。たくさん体を動かすとお腹が空くので給食もたくさん食べてくれます。秋は体も食べる力もぐんぐん伸びる時ですね。しっかり食べると代謝も上がり、体温の調節もうまくなります。日中よりも朝と夜は気温が低いです。気温差で風邪をひいてしまう事がないように三食しっかり食べましょう。

新米をはじめ、たくさんの野菜や果物が旬を迎えました。子ども達は自然の中からもたくさんの秋を感じている様です。青い空や自然を見ると心も安定してきますね。美味しい食べ物を見ると幸せな気持ちにもなります。給食室からの匂いも食べる意欲が増しますね、子ども達の五感が刺激されています。苦手な食べものがある子もいますが、食べない理由の一つに「食べた事がない、味や食感に慣れていない」事があります。大人が美味しそうに食べるところを見せる事や、気長に食卓に出す事が大切です。食材豊かな季節に味わう喜びを感じてほしいですね。

三角食べは噛む回数が増えるだけでなく、消化を促し脳の活性化にもつながります。「たくさん噛む事」を大切にして、乳歯が生えている時期に顎を発達させて、永久歯がきれいな歯並びで生えるようにしていきます。給食では三角食べが身につくように声をかけています。

食べる力

9月中旬の給食から、今年仕込んだお味噌に変わりました。お味噌汁を見た子ども達は「白いね」と色に気づいた子や、ほし組さんは「甘くて香りも違うね」と感想を伝えにきてくれました。お味噌は年間を通じて熟成し、味だけでなく色や風味が変化していきます。私たちの健康を維持してくれる手作り味噌を給食で大切にいただきましょうね。

新米は給食でおにぎりにして味わいました。「お米が光っているね」と先生が子ども達に話をすると、「わあ！美味しそう」とわくわくしてくれました。ごはんは食べたらエネルギーになってたくさん体が動きまわすね、朝ご飯に食べると頭と体が目覚めて1日気持ちよく過ごせます。朝の小さなおにぎりが必要な原動力に変わります。



新米おにぎり
(塩おにぎり・わかめおにぎり)



豚汁はごぼう、人参、大根などの
根菜がたっぷり入っています



ふっくら握っているので、崩れないよ
うに手で優しく持って食べました

◎旬のきのこを食べよう！

きのこには食物繊維やビタミンDが含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収に欠かせません。子ども達の歯はこれから永久歯が生えてきますね。体の骨だけでなく、歯の健康もカルシウムは必要です。そしてカルシウムだけ摂るのではなく、ビタミンDを食べてたくさん吸収しましょう。きのこたっぷりの混ぜご飯を給食でいただきました。旨みがぎっしりで美味しかったです、子ども達もたくさんおかわりをしてくれました。



しめじ・えのき茸・椎茸
石づきは旨みがあるので切り落とすすぎないようにしています



きのこの混ぜごはん
ちくわの磯辺揚げ
野菜サラダ(醤油糀マヨネーズ)
みそ汁



今日の給食は何かな？と子ども達が楽しみに集まっているところ

◎ロールパンのサンドイッチを前歯がぶり食で食べました

ハムとキュウリのサンドと卵サンド。キュウリは薄く切りすぎないで食感を楽しみながら食べました。野菜を挟んで美味しく食べられて、前歯を使った食べ方ができるので子ども達の咀嚼の発達にもいいですね。かじって食べる時は床に足がついていると集中して食べる事ができます。「姿勢がかっこいいかな？」「お腹と机の距離はどんなふうだと上手に美味しく食べられるかな？」と先生たちは子ども達に自分で考える事ができる問いかけをしていました。みんな大きな口を開いて美味しくいただきました。



朝焼きたてのロールパンをサンドイッチにしました



ハムサンド・卵サンド
フルーツ(バナナ)
野菜スープ



前歯がぶり食をしているすみれ組さん。姿勢良く食べていました