

給食室から2022年5月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

新年度が始まりひと月がたちました。連休がありましたが生活のリズムは崩れていませんか？寝る時間が遅くなってしまうと、起きている時と寝ている時の体の中のリズムが崩れてしまい、朝食をしっかり食べる事ができません。朝陽を浴びるのも生活のリズムを整える事に効果があります。明るい光を浴び、朝ご飯を食べて過ごす日々が基本です。健やかな生活をしようとして子ども達はたくさん遊ぶことができ、学びながら成長していきますので大事にしていきたいと思います。

★朝ごはんを食べるとこんなに良いことがあります

- 体が活性化する
- 脳のエネルギー源になる
- 肥満を防ぐ
- 快便効果
- 昼食までの集中力・体力が途切れない

どうしても食べられない時は果物やヨーグルトなどを摂りましょう。バナナなどは糖質があるのでエネルギー源になります

幼稚園の給食では三角食べをすすめています。ごはん・おかず・汁物を順番に食べることで途中でお腹がいっぱいになってもバランスよく食事が摂れます。一つのものだけでお腹がいっぱいになってしまうと他の栄養素が摂れませんね。食ベムラがあるということは栄養もムラがあるということです。三角食べには味覚が発達する利点もあります。「口内調味」といって、口の中でごはんとおかずを合わせて噛む事によって美味しく調節する機能です。子どものうちからの積み重ねで成長しながら身につけていきます。美味しく食べようとする事で噛む回数も増えて消化にも良いですね。

食べる力

入園や進級して新しい環境での給食も慣れてきて、「美味しいね」とみんなで共感しあって楽しく食べています。幼児期は食事での噛む力、マナーなどが身につく大切な時期です。とくに良い姿勢で食べることはよく噛んで食べることができるので消化や吸収にも関係してきます。食事中に伝えたりすることもあります。正しい姿勢で食べたり三角食べをする理由が子ども達自身が理解できる声掛けもしていきます。おうちでも食事の時の子どもたちの姿勢に目をむけて正しい姿勢で食べることを幼稚園と一緒に身に付けていきたいです。



ことり組の食べている様子

落ち着いた環境で座って食べていますね



すみれ組さんの食べている様子

床に足をつけて姿勢をよくして食べていますね

◎旬の美味いたけのこを食べました

たけのこ、新ごぼう、絹さやなど旬の野菜で混ぜご飯をいただきました。たけのこ掘ったらすぐにアク抜きしたので、えぐみ感もすくなく美味しくいただきました。新ごぼうは通常より早く収穫したごぼうで、柔らかく甘味がありとても美味しいです。塩ゆでしたスナップえんどうを彩に混ぜご飯に添えました。



掘りたてのたけのこ



スナップえんどうはヘタと筋をとります



混ぜご飯・はんぺんソテー
マロニーサラダ・みそ汁

◎魚を食べよう

魚嫌いだった子ども給食の煮魚を食べるようになってから魚が好きになる子がたくさんいます。魚は育ち盛りの子どもたちに必要な良質なたんぱく質が豊富です。

材料 4人分

- ・切り身・・・4切れ
- ・水・・・・・・・・1/2カップ
- ・酒・・・・・・・・大さじ3
- ・醤油・・・・・・・・大さじ4
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ2
- ・みりん・・・・・・大さじ4
- ・生姜



- ① 魚はキッチンペーパーなどで水気をふき取っておく
- ② 生姜をスライスする
- ③ 魚が重ならない様な鍋やフライパンに、調味料と生姜を入れてひと煮立たせる
- ④ 皮を上にして魚と生姜を入れ、落し蓋をし弱火で5分位分煮る
- ⑤ 蓋をとって中火で煮詰めて出来上がり