

給食室から2022年9月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

9月に入り、心地良く過ごせる日が増えて季節の変わり目を感じます。雨の日は涼しい日もありますが、まだ残暑で暑い日もあります、熱中症や夏バテには引き続き注意していきましょう。夜は早めに寝て朝食をしっかり食べて、第二保育期も元気に登園してくださいね。

秋になり新米の季節になりました。ごはんが美味しいですね。給食でもごはんが大好きでおかわりをする子がたくさんいます。お米の主な成分は炭水化物で、エネルギーとして体で利用されていて、脳のエネルギーにもなります。また、たんぱく質やビタミンも含まれています。パンや麺類よりもゆっくり吸収されます。腹持ちが良いので、朝食にごはんを食べると給食の時間まで元気いっぱいに遊べますね。

ごはんをよく噛んで食べると唾液に含まれる酵素の働きで、でんぷんが分解されて糖になるので甘くなります。よく噛んでからお腹に入ると消化・吸収が良くなるので噛む習慣はとても大切です。『甘みが出るまで噛んでみよう』とおうちでも子ども達とチャレンジしたら、噛んで食べるきっかけになるかもしれませんね。

そしてごはんと良く合うのがお味噌汁ですね。今年の2月に仕込んだ味噌は順調に発酵が進んでいて、今月は新しいお味噌で作ったお味噌汁を給食で食べる事ができそうです。新しい味噌で作ったお味噌汁楽しみにしててくださいね。その他魚の味噌煮や野菜スティックの味噌マヨネーズなど美味しい味噌メニューもお楽しみに。

食べる力

毎年、この時期になると給食でも冬瓜を使っています。大きな冬瓜を実際に子ども達に見てもらいました。子ども達も先生もみんな「おおきい！」とびっくりして笑顔になっていました。初めて見る子は「すいか？」と聞く子もいてそれぞれいろんな感じ方をしていました。ほし組さんは「去年も大きな冬瓜見て食べたよね！」と覚えてくれていて嬉しそうに話をしてくれましたね。子ども達は、見たり触れたり話を聞いたりして五感をたくさん使って感じてくれます。子ども達が感じた気持ちを一緒に同調してあげたいですね。一つひとつの体験が大切な学びになってほしいです。今月も冬瓜メニューがあるので楽しみにしててくださいね。



冬の瓜と書きますが夏が旬です。冬まで保存できる事から「冬瓜」と呼ばれています



初めてみる冬瓜にそっと触れてみたりジューっと見ていたことり組さん



「これが冬瓜だよ！どの料理に入っているか分かるかな？どんな味かな？」

○美味しい醤油糀で免疫力アップ

給食では豚肉の味付けや醤油糀マヨネーズや納豆の青菜和えなどで醤油糀を使用していて、子ども達にもとても人気があります。醤油糀は**疲労回復効果・免疫力アップ・便秘予防・抗酸化作用**など体に嬉しい事がたくさんあります。醤油糀は醤油よりも塩分濃度が低いので、家庭で醤油代わりに使うと、美味しく簡単に、減塩ができます。是非作って美味しい調味料としてお料理に使ってみてください。

★常温で1週間熟成させます。

1日1回かき混ぜます。冬は10日から14日程かかります。あとは冷蔵庫で保管します

※保存期間は3か月です



糀をタッパーやガラス容器などの保存容器に入れる



かたまりをパラパラになるまで丁寧にほぐします

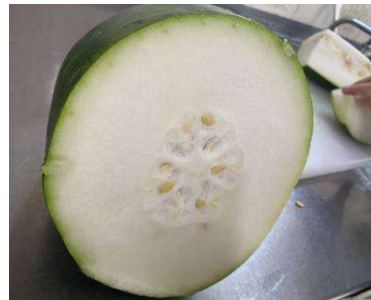


糀と醤油の割合は1：1です
糀と醤油を混ぜます

冬瓜の煮物(あんかけ)

材料

- ・冬瓜……………300g
- ・鶏ひき肉……………50g
- ・人参……………1/2本
- ・高野豆腐……………1枚
- ・醤油……………大2
- ・みりん……………大1
- ・だし汁……………2カップ
- ・水溶き片栗粉(片栗粉大1:水大2)



- ①冬瓜は皮を剥き、種を取っていちょう切りか角切りにする
- ②人参はいちょう切り、水で戻した高野豆腐は食べやすい角切りに切る
- ③だし汁・醤油・みりんを鍋に入れ、煮立つ前にひき肉を加えて箸でほぐしながら混ぜる
- ④人参を入れて煮立て少し煮てから冬瓜と高野豆腐を入れて5分ほど煮る。
- ⑤竹串で冬瓜が柔らかくなったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら出来上がり