

給食室から2022年4月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

子ども達に愛情がたくさん伝わるような美味しい給食を作りたいと思います。

新年度になり一つ大きくなった子ども達、先生やお部屋も変わり新しい生活が始まりますね。初めての幼稚園の子ども達も、たくさんお友達ができていっぱい遊び、給食と一緒に食べるのを楽しみにしています。新しい生活に慣れるためにも、生活のリズムを大切に朝ごはんを食べて登園してください。

竜ヶ崎幼稚園の給食のお米はJA 竜ヶ崎から配達して貰っています。給食のごはんは大きなガス窯を使って炊きます。ガスの炊飯窯は強い火力で素早く沸騰し、対流を起し米一粒一粒に火が通ります。短い時間で沸騰するとお米の旨みや甘味が封じ込められてとても美味しいごはんができます。野菜、卵、豆腐類は市内の市場から仕入れています。子ども達のために新鮮なものを用意してくれる信頼のある八百屋さんです。お肉は土浦のお肉屋さんで、豚肉、鶏肉共に国産で良質なものを配達して貰っています。魚は千葉から配達してくれる魚屋さんです。子どもたちが喜ぶおすすめの魚を紹介してくれて、衛生面や安全面もしっかりしている業者さんです。パンはクーロンヌさんで、焼きたてのロールパンを当日仕入れています。市販のパンよりもっちりしているので、前歯を使って噛む時噛み応えがあるので、顎の発育にも適している美味しいパンです。冷凍食品は使わずに、全部手作りです。春巻きやフライも一つひとつ手作りし、ミートボールも手で丸めて作っています。味噌汁はだしを取り、化学調味料は使いません。そしてそのお味噌は2月に仕込んだ手作り味噌で、園の床下に保存しています。糀の風味がとても良く、美味しいお味噌汁は、みんな大好きです。味噌作りの時に毎年材料を仕入れている稲敷市の味噌屋さんから糀を買って給食室で『醤油糀』や『塩糀』を作っています。お肉を調理する時の下味に使ったり、ドレッシングやソースにして食べています。みそ汁も糀のドレッシングや糀マヨネーズも野菜が苦手な子が野菜を好きになるきっかけになっています。

食べる力

いただきますの時には毎回先生と一緒に祈りをしています。美味しい食材の命をいただく事への感謝や、野菜を作ってくれた人や給食を作ってくれた人への感謝をして給食を食べています。

給食のメニューや入っている食材のお話も毎日しています。一つひとつの食材との出会いを大事にして、子ども達が興味や関心を持ち、食べる事を大切に思うことができるように食事の時間はお話や会話などを大切にしています。



「かぶ」のお話を聞く子ども達



いただきますの前のお祈りをしているところ

◎ビタミン、ミネラル豊富な菜飯を食べよう

旬の食材で作った「菜飯」をいただきました。昆布、薄口しょうゆ、塩、酒を少々いれてご飯を炊いて、塩ゆでした大根の葉や小松菜、葉の花を混ぜたシンプルなおはんです。菜の花や小松菜、大根の葉にはビタミンの他にカルシウム・鉄分も含まれています。菜の花の花の部分は少し苦みもありましたが、「美味しい」とおかわりをたくさんしてくれました。かぶの葉や大根の葉、小松菜などどんな青菜でも美味しく作れます。



菜の花も何種類かありますが、小松菜の菜の花を使用しました。

薄口醤油、酒、みりん、塩とだし昆布でご飯を炊きます。菜の花は刻んで塩ゆでした。

だし味の美味しいごはん混ぜたところ。茹ですぎないようにしました。

◎美味しいドレッシングで野菜をたくさん食べよう！

ツナドレッシングが好評でした。玉ねぎたっぷり美味しいドレッシングです。是非おうちでも作ってみてください。

ツナドレッシング

材料

- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ツナ缶……………1缶
- ・マヨネーズ……大4
- ・醤油……………大1
- ・すりごま



①玉ねぎをざく切りにして玉ねぎがかぶるくらいの水で煮て、水気がなくなってきたらミキサーにかける
(みじん切りにして電子レンジでもOK)

②冷ましたら、ツナ缶、マヨネーズ、醤油、すりごまを混ぜて出来上がり♪