

# 給食室から2022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1か月になりました。気温も下がってきて空気の乾燥で鼻やのどが乾燥してしまいますね。疲れや気温差、睡眠不足、栄養不足などによって免疫力が落ちると、風邪をひきやすくなってしまいます。しっかり予防して風邪をひきにくくしましょう。

寒い時に上着を着て温める同じように、体の内面からも温める事が大切です。体を動かしたり、しっかり食べて体の中からぽかぽかにならしましょう。体が冷えると体力が消耗してしまいます。消耗した体力を回復するにはたんぱく質が必要です。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たいですね。

乾燥から守ることも大事です。冬の野菜は鼻や喉の粘膜を乾燥から守ってくれます。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。そして今が旬のみかんやりんごなどのフルーツも、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。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、積極的に取り入れましょう。

冬も「水分補給」には気をつけたいです。夏と違って冬は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。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

先月行われた収穫感謝クッキングでは、子ども達が持ち寄った野菜や果物がたくさん集まりました。たまご組、ことり組さんはカレーに入る野菜を一つひとつ見たり、カレーを煮る大鍋を見て楽しみながら興味を深まりましたね。すみれ組、ひつじ組、ほし組はカレーの材料を包丁で切るクッキングです。野菜を最初に二つに切ると「パッカーン!!」と声が上がリ、野菜の断面を見て種の大きさや形を観察できました。「炒め始める玉ねぎから切るんだよね!」と材料を切る手順もきちんと学び、とても貴重な一日になりました。



たくさん集まった野菜の名前を確認している子ども達



たまご組さん、カレーを作る大きな鍋にびっくり!大きいね!



たくさんの秋の味覚が入ったなんでもカレー、美味しかったですね

## ◎高野豆腐を食べよう！

高野豆腐は栄養が豊富です。たんぱく質、カルシウム、食物繊維が豊富です。乾物なので保存がきくので嬉しいですね。煮物も人気ですが、フライもおすすめです。高野豆腐を水で戻した後、水気を絞ってパン粉をつけて油で揚げます。今回はスティック状に切ったので、姿勢に気を付けながら前歯がぶり食べをしました。子ども達も「大好き！」と言ってくれました。



やわらかいですが、高野豆腐は噛む回数は増えます。体も顎も大きくなりますように。



ごはん・高野豆腐のフライ  
キャベツ・切り干し大根  
みそ汁



ひつじ組さん、上手に噛みきるにはどうしたらいいかを再確認していただきました

## ◎冬に旬の小松菜を食べよう！

青菜が美味しくなる季節になりました。小松菜は寒さに強く気温が低くなると甘味が増します。旬の野菜は美味しさが増すだけでなく、栄養も増えます。カルシウムや鉄分、ビタミンをたっぷり摂って毎日成長する子ども達には嬉しい野菜です。

先日ほし組さんが育てたハッピーファームの小松菜を給食の「青菜の納豆和え」でいただきました。小松菜の香りも高く、とても美味しかったです。おかわりをする子がたくさんいました。



ハッピーファームで小松菜を収穫するほし組さん



外で土を落とし、洗って給食室に運びました。葉が濃い緑色で栄養たっぷり含んでいますね



ごはん・青菜の納豆和え  
白身魚の竜田揚げ・野菜スティック  
味噌マヨネーズ・かき玉汁