

給食便り



2023 年度 6 月 くすのき保育園給食

あっという間に春が過ぎ、じめじめとした梅雨の季節の到来です。天気や気温の移り変わりが多い時期、子どもたちの体調管理に気をつけながら、元気に過ごせたらいいですね。

給食では、さっぱりとした味つけのものを取り入れたり、季節の野菜をたくさん取り入れたメニューをとりいれてこども達に提供していきたいと思っています。

また、高温多湿になる時期なので、引き続き手洗い・うがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけましょう。

5 月末に、さなぎ組さんと「梅干し作り」をやりました。

梅干しに使う梅は、採れたての青い梅ではなく、ちょっぴり熟した梅（黄色っぽくなった）を使います。柔らかい分、「へそ」をとるのは、大変だったけど、どの子も上手にとってくれました。

その後、大きな壺に塩と梅を交互にいれました。今回は、「シソ入れ」を一緒にやりたいと思っています。楽しみにしててね!



6 月に入って、あおむしさんと「イチゴジャム」を作りました。袋にイチゴを入れて、手でもみもみして潰していきます。鍋に潰したイチゴを入れて、砂糖を入れて煮詰めて完成です。イチゴに砂糖を入れて作る事を知っている子もいて、みんな物知りだなあと関心しました。その日のおやつに、試食しました。とっても甘くて美味しくできたね。あおむしさんが作ってほしいイチゴジャムは、おやつで提供していきたいと思います。

夏野菜クッキング

くすのきの畑では、こども達が植えた野菜（きゅうり）が、収穫されています。

各クラスで「塩もみ」をしたり、「塩こんぶ」で和えたりごま油を足したり・・・おもいおもいの調理や味付けで楽しんでいます。これから、そくそくと夏野菜が収穫をむかえます。みんなで育てた野菜をみんなで調理して食べると、きっと苦手なものも少しだけでも食べれるようになるはず!毎年、そんなことを期待しながら（楽しみにしながら）クッキングの様子を見守っています。苦手なものを食べれたときは、おもいっきり褒めてあげてください。きっとその経験がこどもたちにとって良い心の栄養になるはずです。

リズムを整えよう!! ～早寝・早起き・朝ごはんの意味は?～

子どもたちにとって生活リズムは、一日を気持ちよく過ごすためには大切なものです。小さいころから整えていくことによって将来心身共に健康に過ごすことができます。

<早寝・早起きなぜ必要?>

乳幼児期に必要な睡眠時間は、乳児期で12時間、幼児期で10時間になります。寝ている間には、成長ホルモンや情緒の安定を助けるメラトニンが分泌されます。しっかり睡眠時間を確保することによって子どもたちの健康的な成長を促します。睡眠時間をしっかり確保し、朝から行動できるリズムを作る為にも“早寝・早起き”の習慣が大切になります。まずは、早寝するためにも、少し早起きる習慣を付けましょう。

<なぜ、朝ごはんは大切な?>

寝ている間に、脳は活動しています。脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使い、血糖を上昇させスイッチをいれています。ブドウ糖は、主食となるごはんによく含まれています。朝食を欠食すると、イライラしたり、身体がだるく感じる事もあります。朝から、保育園で活動的に元気に過ごすためにも朝食を摂る習慣をつけていきましょう。

乳幼児期に整えられた生活習慣が、今後小学校へと進んでいく中で大切になります。この機会に生活リズムを見直しましょう。



～6月は食育月間 かみかみメニュー～

保育園では、子どもたちに合わせてよく噛んで食べれるメニューを取り入れています。乳児クラスでは、するめを噛んで咀嚼の力をつける練習をしています。

幼児クラスでは、自分でかみ切って食材を食べれるよう肉などは大きくカットしたものを提供しています。

○ ジャコトースト

食パン	6枚切り	3枚
しらす	15g	
A	マヨネーズ	大さじ1・1/2
	あおのり	小さじ1/2
	粉チーズ	小さじ1

- ① 食パンを1/2に切っておく
 - ② しらすとAを混ぜておく
 - ③ ②を食パンに塗る
 - ④ トースターでカリッとするまで焼く
- ※ パンをフランスパンにしてもおいしいです。

○ ごぼうサラダ

給食でも登場するメニューです。

ごぼう	1/2本(100gくらい)	
人参	1/4本	
きゅうり	1/2本	
コーン	30g	
鶏ささみ肉	50g	
酒	大さじ2	
A	マヨネーズ	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	酢	小さじ1/2

- ① ごぼうを半分の太さの斜め切りにし茹でる
人参は千切りにし加熱して柔らかくする
きゅうりは千切りにする
- ② 鶏ささみ肉は、耐熱容器に入れ酒をふり、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する
- ③ ①のごぼう・人参の荒熱が取れたら、きゅうり、ほぐしたささみをAで和える

※ ゴマをいれてもおいしいです。
※ ささみをツナにかえてもおいしいです。