

# によいりん幼稚園 給食だより



R6年

5月号



## 給食室より

新年度が始まって1ヶ月ですね！  
クラスで子ども達がお友達とおいしく給食の時間を  
過ごしてもらえていることを先生方から伺い、大変うれ  
しく存じます。

本年度は給食室も新規メンバーでスタートしており  
ます。以下給食室の先生方の自己紹介です！

### 【給食室メンバーご紹介】



#### 【管理栄養士 明石智子先生】

担当：ごはん・副菜・事務  
みんなからの『おいしい』がきけるよ  
うがんばります！いっぱい食べてげんき  
なからだをつかっていこう！

#### 【石川美佐子先生】

担当：フリー  
おいしかったよ^^の声を沢山聞ける  
様に、楽しく頑張りたいです^^

#### 【池田まなか先生】

担当：ごはん・副菜  
美味しくお野菜が食べられるように  
頑張ってます！嫌いなお野菜も一口  
食べてみてね。

#### 【木村彩先生】

担当：主菜・お味噌汁  
給食の時間がワクワクするように丁  
寧に心を込めて作ります！

#### 【田中恵美子先生】

担当：副菜・ごはん・おやつ  
オーガニック給食で心も体も元気に  
なれるように一生懸命作ります！いっば  
い食べてね！

#### 【福田佑子先生】

担当：主菜・汁  
一生懸命作ります!!給食室にも遊びに  
来てね！

## みか先生の食材メモ

### 「お塩について」

子どもの栄養摂取基では年々塩分の摂取基準が厳しくなりました。何故でしょうか？  
また、私達の身体に有る水分(汗・血液・尿等)は全て「しょっぱい味」がしませんか？  
地球上の進化の過程を見ると、私達の生命は海にいる魚から足がはえて陸地上がり、四つ  
足動物から二足歩行になりました。生命の根源は海であり、人間や動物は塩が無いと生きてい  
けません。また、私達の血液はナトリウムとカリウムでできていて、血管が拍動し流れていま  
す。塩を摂ることで、ちゃんと血液が流れてくれることを知っておきましょう。塩が不足する  
と「冷え・貧血・低血圧・風邪・アトピー」等様々な病気の原因になります。また、食材のお  
いしさを引き出す働きがあるのです。塩の栄養成分を是非見てみてください！自然塩は、NaCl  
(塩化ナトリウム)が95%ではなく、30~60%前後で、私達の身体が軽くなるミネラル  
が多く含まれ、体調を整えてくれます。幼稚園で使っている塩は満月の前後3日間にくみ上げ  
た海水でできた自然塩なので、身体に優しく、料理もおいしく仕上がります。

## 教えて!みか先生

先生

どうして如意輪幼稚園では玄米和食を食べているのですか？

如意輪幼稚園の教育の基本である「生命尊重」という考えがあり、「命丸ごといただきます」という考え方の給食なのです。その命の大切さを伝えるためにも、お米の中でも命がある玄米を提供しています。玄米は水につけると「芽(新しい命)」が出てきますが、白米は「粕(カス)」という言葉があるように、実は腐ってしまうのです。さらに玄米には、私達の身体に必要なうんちの基(食物繊維)や元気に動けるようにするビタミンB1が多く含まれています。日々の食事でも玄米を食べると、身体の中で使わない不要なものを、出来るだけ早く出してくれる成分もあるのです。そのため、うんちの量が多くなったり、便秘が治ったりするのですね。命丸ごと炊いていただく玄米は、冷めてもおいしく、よく噛んで食べることで、甘味がどんどんupし、風邪もひきにくい身体にします!玄米は噛まないという意味がないので、よく噛んでいただきます!



## おいしい 如意輪給食レシピ②

### 【キャベツサラダにんじンドレッシング】

#### 材料 4人分

- にんじん 50g
- キャベツ 250g
- もやし 50g
- (キュウリをいれてもOK)

#### 作り方

- ①にんじんは細切り、キャベツはざく切り、もやしは水洗いして、軽く塩(分量外)を振る。
- ②鍋に湯を沸かし①を一度に加え、再沸騰後10秒湯通しして、手早く冷ます。
- ★にんじンドレッシングを加えて仕上げる。

#### ★にんじンドレッシング

- たまねぎ 50g
- 梅酢 大さじ1
- にんじん 50g
- 油(どの油でもOK) 大さじ1.5
- 醤油 小さじ1
- 塩 一つまみ

#### ★ドレッシングレシピ

- ①玉ねぎはみじん切りにして梅酢を振り、30分おく。(※梅酢が無い場合は、塩小さじ1/4を振りかける)
- ②①にすりおろしたにんじんを加え、油、醤油、塩を入れて味を整える。

POINT!

梅酢の力で辛みが飛び、甘さが引き出されます。

