

によいりん幼稚園 給食だより



R7 年
5 月号



給食室より

新学期が始まり、新しい環境での生活にも徐々に慣れ始めてきた頃でしょうか？

給食が始まり“初めて見る料理”や“初めて経験する味”があると思います。園の給食では「頑張が残さず食べる」よりも「好きなもの、食べたいものを増やしていく」という考えで、先生方と協力しながら楽しい雰囲気の中での食事時間にしていきます。ご家庭でも長い目でお子さん一人ひとりの食経験の広がりを見守っていただきたいと思います。

【端午の節句】

5 月は端午の節句があります。節句は季節の変わり目の時であり、旬の食べ物を食べ、食べ物から生命力をもらうことで邪気を払う日と言われています。また無病息災や子孫繁栄や長寿などの願いを込めたものでもあります。5 月は子孫繁栄の願いを込めて柏餅(かしわもち)、邪気を払う粽(ちまき)、鬼や悪いものを寄せつけない強い香りの菖蒲(しょうぶ)があります。お子さんの健やかな成長を願い兜やこいのぼりを飾り、季節の食の趣を感じて心豊かに日々を大事に過ごしていきたいです。

【給食室メンバー紹介】

今年度の給食室の先生を紹介します！

明石智子、木村彩、田中恵美子、福田佑子、池田まなか、石川美佐子の6名で給食提供、食育活動をしていきます。職員紹介に写真が載っているのぜひ顔を覚えて話しかけてくれると嬉しいです！

如意輪幼稚園の給食ではオーガニック食品を中心に使用し、素材の味を引き出す調理法をしています。野菜がたくさんある給食でもおいしく子どもたちに食べてもらえるよう、一心を込めて作らせていただきます。子どもたちの「おいしかった！」の声と笑顔が見られるよう、子どもたちの健やかな成長のお手伝いができるよう頑張ります！今年度もよろしくをお願いします。

あかし先生の食材メモ「園で使っているオーガニック調味料」

保護者の方からよくご質問があるのが「園で使っている調味料はどこのものですか？」「どこで買えますか？」というものです。

今回は園で使っている醤油、塩、味噌のご紹介をします。

○醤油…【足立醸造】さん 国産有機醤油こいくち

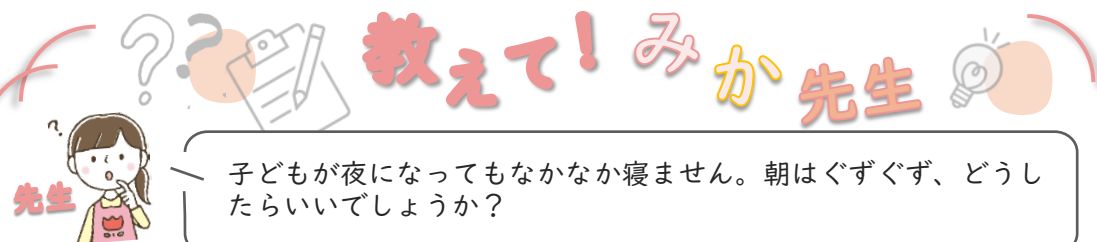
【丸島醤油】さん 有機こいくちしょうゆ

○塩…【長崎慈眼堂】さん 慈眼の塩 ※現在オンライン販売休止中

○味噌…【マルカワみそ】さん 有機玄米味噌、有機雑穀味噌

※如意輪幼稚園オーダーメイドです。

オーガニックを生活に取り入れる場合、毎日使う調味料からオーガニックにされることをお勧めしています。最近では有機食材を取り扱う店も増えてきており、ネット購入もできます。できるところから日々のお料理にうまく取り入れていきましょう。



子どもが夜になってもなかなか寝ません。朝はぐずぐず、どうしたらいいでしょうか？

お子さんが夜9時を過ぎても眠くならない、布団に入っても起きてきてしまう。親御様にとって悩みの一つですね。規則正しい生活に慣れてきている頃かと思いますが、以下あてはまるか確認してみてください。

□夕食が20時以降

□夕食はお肉や揚げ物、炒め物が多め

□蛍光灯(LED)を夕食後も全部屋つけている

□日中外で太陽を浴びていない

□19時以降もテレビやモニター、電子的な映像を見ている



いかがでしょうか？すべて当てはまりますか？夕食を食べてからはエネルギーが入っているため、消化が終わるまでなかなか寝付けず、さらに、たんぱく質や油脂が多く入ると交感神経が優位になり、寝つきにくくなります。また、テレビやモニター、蛍光灯やLEDの光刺激で交感神経が優位になり副交感神経が出てきません。そして眠れなくなります。太陽を浴びないとセロトニンも出ず、さらに運動不足はまず疲れないので寝られないですね。できれば、夕食は18時くらいに済ませ、夕食後は、モニターは中止をし、電気を消して過ごす等、チャレンジしてみてください。さらに朝しっかり太陽に浴びてみてください。何かが変わるかもしれません。

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】

あかし先生のおすすめメニュー

材料 4人分

○にんじん 50g

○キャベツ 250g

○もやし 50g

(きゅうりをいれても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

・作り方

①たまねぎはみじん切りにして梅酢を振り、30分おく。(※梅酢がない場合は、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んで甘さが引き出されます。

子どもたちに大人気のサラダです！

にんじんが旬の今、ぜひご家庭でも作ってみてくださいませ。

