

によいりん幼稚園 給食だより

R7年

6月号

JAS
JONA

給食室より

これから梅雨になり雨の多い時期に入ります。天候の崩れとともに体調を崩しやすくなりますので、体調を崩さないためにも予防が大事です。

まずは幼児期から「手洗い・うがい」の癖をしっかりとつけましょう！ご家庭でも保護者の方と一緒にすると良い習慣が身につきます。外出時や食事の前などに、手洗い・うがいが習慣になると、強い体づくりにつながり、食中毒の予防にもなります。

食中毒はジメジメした梅雨の時期に細菌が繁殖し、起こりやすくなります。防止するためには【菌をつけない・増やさない・やっつける】という原則があり、「手洗いやうがいで菌をつけない」「食べ物に菌を増やさないよう食品は新鮮なうちに料理し、出来立てをいただく」「食べ物の中心まで熱が通るように十分に加熱し、菌を殺菌する」の3点に気を付けることが大切です。肉や卵、魚を使用した料理をお子さんが食べる場合は生焼けや半熟に注意し、肉の生食は避けましょう。また、きちんと30回噛むだけでも、たくさん出てくる唾液が雑菌を身体へ入れないように一役かってくれます。

【給食倉庫のご紹介】

今月は給食倉庫のご紹介をします。倉庫には普段給食で使っている乾物などの常温保管する食材を置いています。棚や箱で整理して食材名を表示してあることで、探しやすく工率良く食材を取り出せるようにしています。

また、オーガニック認証審査において、取り扱っている食材はすべて有機食材と非有機食材の区分け保管することも大切なポイントになります。写真のように棚でわかりやすく整理するということは、食材をきちんと管理できているという証明になります。冷蔵庫、冷凍庫も同様に区分けをして使用しています。給食提供と合わせて、食材管理も給食室の大切なお仕事なのです。



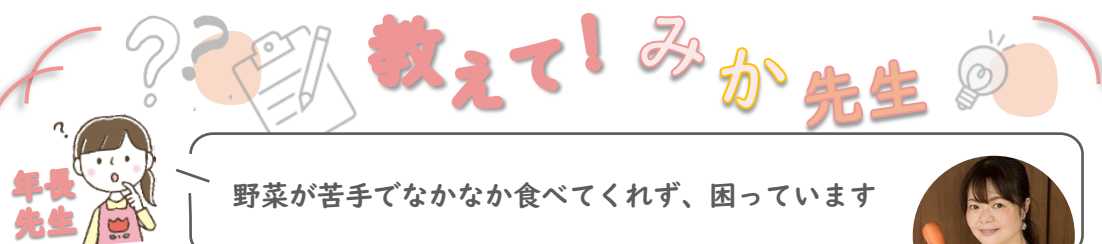
あかし先生の食材メモ

「園の梅干し・梅酢」

6月の給食では、梅雨時期の食中毒の予防と子どもたちの強い身体を作るお手伝いとして、梅干しや梅酢を多く使用します。梅干しを食べたり、見たりすると唾液が出ますね。この唾液には強い殺菌効果があります。また唾液の分泌は食欲の増進にもつながり、胃の粘膜も強くし、食欲不振を助けてくれます。給食室では、梅酢をごぼうのアクによる色止めに少量からめたり、大根・玉ねぎの辛みを抑え甘さを引き出すために加えたり、手作りドレッシングのお酢を少し梅酢に置き換えたり、味付けの最後にぐっと引き締めるために少量加えたりと大活躍の調味料なのです。

ご家庭でもぜひ、野菜の和え物に少しの量を刻んで加えたり、少量をご飯に入れて炊いてみてください。ただし、はちみつ梅では殺菌効果はありません。梅干しや梅酢を活用してみてくださいね。

園では園長先生手作りの梅が子どもたちに大人気です！



野菜が苦手でなかなか食べてくれず、困っています

「子どもは野菜が嫌い」これって大人の思い込みなんですよ。

子どもは本当は野菜が好きなのです。それはなぜかという、野菜の甘味「果糖やぶどう糖」は子どもの好きな甘味だからです。ただし、以下の条件が重なったとき、ある年齢まで子どもさんは野菜嫌いになる可能性があります。

- ① 離乳期～1・2歳まで、朝食や間食が「バナナ・ヨーグルト・甘い柔らかいパン」を頻繁に食べていた。
- ② 兄弟が食べるお菓子やグミ等が1・2歳から口に入る状況だった。
- ③ たまたま、お母さんのおなかの中に居るときに、様々な野菜の味に触れてこなかった。
- ④ お母さんが、葉酸サプリをたくさん召し上がってくださっていた。
- ⑤ お母さんが妊娠中から、とにかく冷えていたり、貧血だった。

いかがでしたでしょうか？当てはまるものはありましたか？

子どもさんが初めて食べる経験は2歳までにできる限り重ねていきたいです。その際に単一種類のものばかり食べていた子が、急に野菜を出しても食べません。ですから、慣れた「ケチャップ」や「マヨネーズ」の味を好みます。5回以上はあきらめずに、出してみてください。経験が増えると食べてくれます。ただし、給食で約1日分の野菜は提供しているのも、もしもご家庭で食べなかったとしてもご安心くださいませ。5歳まではあきらめずに、経験させることが大切です。

おいしい

如意輪給食レシピ③

【梅クッキー】 いけだ先生のおすすめメニュー

材料 4人分

- 薄力粉 80g
- 塩 ひとつまみ
- 油 大さじ1.5
- 甘酒 大さじ2
- 梅肉(中一粒) 5.2g

作り方

- ① 梅を細かくたたき、甘酒と混ぜる。
- ② 薄力粉に塩と油を加え、すり混ぜる。
- ③ ②に①を加えてさっくり混ぜ、2mmの厚さに伸ばし好みの大きさにカットし170℃で10～15分焼く。

POINT!

両手をこすり合わせて粉と油をすり混ぜるのがポイントです。夏バテ予防に大切な梅ですが、「酸っぱいものが苦手！」というお子さんにも人気のクッキーです！

園のおやつでは、写真のようにスティック状にして提供したこともあります。

