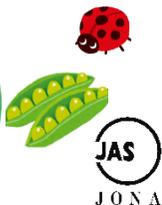


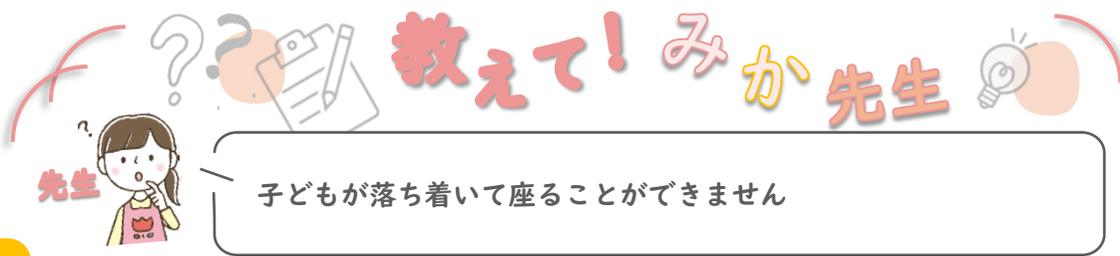
# によいりん幼稚園 給食だより

R8年

4月号



JAS  
JONA



子どもが落ち着いて座ることができません

## 給食室より

ご入園、ご進級おめでとうございます。給食だよりでは子ども達の食育の様子や季節の野菜・調味料についての情報、給食レシピなどを掲載させていただいています。

如意輪幼稚園の給食は、精進料理をベースにした和食が基本となります。無農薬の旬の野菜、有機食品や無添加の調味料、材料を多く使い、安心して美味しく子どもたちが健康に育つ給食となっています。青菜や根菜類などの野菜が多い給食ですが、味覚や身体の基本がができる大切なこの乳幼児期に、素材の味を体験して知ってもらうこと、不足しがちな食物繊維(うんちのもと)の野菜をしっかりと食べられるように、と考え作っています。

如意輪幼稚園の給食のご飯は玄米です。その理由は、「お米の糠も無駄にせずに命あるものを丸ごといただきますよ!」といった考えと、白米に比べてビタミンや食物繊維が豊富に含まれ、食べたものを効率よくエネルギーに変えて「疲れにくい元気な身体を作る」働きがあるからです。加えて、「よく噛んで食べる習慣」が身に付きます。よく噛むことにより玄米のでんぷんが分解され甘みが増すため、よく噛んで食べるには最適な食べ物です。1口30回を目安にゆっくり食べることで消化を助け、ドカ食いや食べ過ぎを防止し、風邪を予防します。乳児、もも組、年少組は玄米に慣れていませんので、白米と玄米の間の「分つき米」で提供いたします。給食に慣れて、子ども達がよく食べられるようになりましてら玄米へ変更させていただきます。

園生活の中で、お友達と一緒に給食を食べることで、好き嫌いがあった子どももいろいろな食材を食べられるようになっていきます。毎日の給食から子ども達の成長のお手伝いをしていけるよう、おいしい給食の提供に努めていきます。

今年度もよろしくお願ひいたします。



### 【食育紹介】

如意輪幼稚園では、食育に力を入れています。食育活動を通じ、説明する人の話をしっかりと聞き実行する、食の楽しさを知る、命の大切さを学ぶ等様々なことを感じて成長することができる機会となります。担任の先生が毎回子どもたちに目的を持った食育を考え、実施、反省、改善をして取り組んでいます。給食だよりではそんな子ども達の姿をお伝えして行きますのでお楽しみに!

### 給食先生の食材メモ

### 「オーガニック認証給食とは」

まず初めにオーガニックとは、人にも地球にも優しい生命の循環を目指す考え方です。如意輪幼稚園で提供している「オーガニック認証給食」は、その考えに基づいて有機野菜・農産物を給食に取り入れたものです。有機野菜は、化学肥料や化学合成農薬を使用せず、遺伝子組み換え技術を使用せず、植物性・動物性由来の堆肥などを利用して土の力を引き出す栽培方法で育てられています。土壌の栄養を十分に吸収し野菜本来の栄養がたっぷり含まれています。また、土壌の健康を保ち、周辺環境への汚染も防ぎ、環境を守ることができるため、持続的に農業をしていくことが可能となります。加えて子どもたちの食の安全を守り、アレルギーのリスクを低減することも大きなメリットです。この認証を取得するためには、有機食材の使用はもちろんのこと、食材管理や環境負担を考慮した洗剤を使用する等たくさんの項目をクリアする必要があります。日々の活動で子ども達に食の大切さや環境保全の考えを伝えることも大切な項目の一つです。毎年認証審査を受けており、昨年度も認証をいただき継続となりました。6月には試食会もありますのでぜひ保護者の方も給食を召し上がっていただき、この取り組みを知っていただければ幸いです。



ADHD という言葉を知っていますでしょうか?近年保育の現場だけではなく、学校や大人になっても ADHD の人が増えたように思います。

特に4月、環境が新しくなり、「慣れるまで」なかなか落ち着かないことも多いです。では、それが、その子(人)だけの原因なのでしょう?

ここで、私達が知っておかなくてはならないのが、私達の身体の材料はすべて食べ物だということ。私達は「何を食べるか」が「どう生きるか」につながります。園の給食では、子どもの身体に嘘をつかない給食を提供させていただいておりますが、先にお話した、ADHD(注意欠陥多動性障害)の訳し方を変えると、「自分勝手」とも言えます。では、その原因が食べ物にもあるとしたら、実は、このADHDの原因として「着色料(タール色素)」があり、欧米では使用禁止になっています。わかりやすくいうと「赤色〇〇号・黄色〇〇号」です。近年日本でも大手メーカーは、このタール系着色料を使用せず「紅こうじ」や「クチナシ」等に順に変更していっています。このように少しずつ日本の添加物も良くなってはいますが、駄菓子や、つけもの等を作っている会社様のもは、使用している可能性があるため、お子さんのお菓子を購入するときは、ぜひパッケージの後ろを確認してみてください。

他に、食事中はテーブル周辺の物をへらし、食卓の色を料理以外、3色以内に留めるのも有効です。できることから試してみてくださいませ。



## おいしい 如意輪給食レシピ①

### 【新月満月小豆ごはん】 給食室のおすすめメニュー

材料	4~5人分	作り方
○玄米	2合	① 小豆は1日たっぷりの水につけておく。 ② 玄米を洗い、6時間以上たっぷりの水でつけ置きをする。 ③ 炊飯器に水を切った玄米、小豆、分量の水、塩を入れて炊飯し、食べる際にごま塩をかける。
○小豆	大さじ2	
○水	3.5カップ	
○塩	ひとつまみ	
○ごま塩	大さじ1	

**POINT!** 小豆を24時間以上つけることで茹でずに炊飯ができます

給食では月2回、新月と満月の日に小豆ご飯を提供しています。給食で作る際には圧力鍋で小豆を固茹でにし、色づいた茹で汁と一緒に炊き上げることできれいな小豆色のご飯になります。ごま塩をかけることで美味しくなるだけでなく消化を助けてくれますのでぜひ一緒にお召し上がりください。

