

# によいりん幼稚園 給食だより

R8年

5月号



## 教えて! みか先生

先生

気持ちの浮き沈みの激しい子は何か食での原因はありますか?

### 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すね! 給食も始まり、特に新入園児さんは“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「頑張って残さず食べる」よりも「食べられる、食べたいものを増やしていく」という考えで、楽しい雰囲気の中で食事ができるよう意識しています。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。また、お子さんの食についてご心配事等ありましたらご相談、ご対応をさせていただきます。6月には食育講演会や、公開日に合わせて試食会を実施します。保護者の方に如意輪幼稚園の給食を知っていただける絶好の機会となりますので、ぜひそちらへご参加ください。

#### 【端午の節句】

5月は端午の節句があります。五月五日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)を食べます。柏餅は、柏手(かしわで)の手の大きさほどある柏の葉っぱで包みますね。柏の葉は次の葉が育つまで落ちないことから、子孫繁栄を意味しています。鬼や悪いものを寄せつけない強い香りの菖蒲(しょうぶ)を入れたお風呂に入る習慣等があります。お子さんの健やかな成長を願い、季節の趣を感じる日本の伝統文化も大切にしていきたいものですね。



【今年度給食室先生の紹介】管理栄養士の須藤、調理の木村、田中、福田、池田、石川で給食を作っていきます。そして永原味佳先生に監修していただき、より美味しい給食を追及していきます。給食室もリニューアル! 大きな窓から子ども達に調理の様子を見てもらえるようになりました! ぜひ覗いて見てくださいます。今年度もよろしくお願いたします。

### 給食先生の食材メモ 「園で使用している雑穀」

- 如意輪幼稚園では日々の給食に雑穀を使用しています。黒米ご飯はこんなに鮮やかに!
- 今回はその雑穀についてご紹介します。
- キヌア…蛋白質、食物繊維、ビタミンB群が豊富
  - アマランサス…鉄分、カルシウム、マグネシウム、亜鉛が豊富
  - 黒米…アントシアニン、鉄分、カルシウム、マグネシウムが豊富
  - 押し麦…食物繊維が豊富
  - きび…ビタミンB群、鉄分、亜鉛、マグネシウム、食物繊維が豊富



雑穀は、日頃不足しがちなミネラルやビタミン・食物繊維を豊富に含んでいます。日頃の食事から少しずつ取り入れていきたいものですね。使い方としては、ご飯を炊く際に混ぜて一緒に炊く、汁の具にする、サラダにかける、おやつクッキーやドーナツの生地に混ぜて一緒に焼き上げる等あります。市販の雑穀ミックスを使うと手軽に調理できます。右のレシピでは雑穀ドーナツをご紹介します。

東洋医学的な見解と西洋医学的な見解がありますが、今回は、東洋医学的に説明させていただきますね。まず、そもそも小さな幼児は成長期という状況が「肝」をよく使います。その為、「肝」が暴走しやすくなります。「肝」はストレスの処理や、感情の<sup>そせつ</sup>疏泄を司る為、油ものや、お肉などが多い生活で熱がこもると、興奮したり、衝動的になったりしますし、逆に、糖等の甘味が多いと、気持ちが落ち込みます。これは、糖が「脾」を弱くするきっかけを作ってしまう、結果「気・血(元気の元)」を作れず、「心」や「肝」を癒すことができず、感情が不安定になります。「心」は精神や感情の安定を司りますが、血不足したり、熱がこもると、夜眠れない、不安、感情が安定しなくなるわけです。

近年は、落ち着きがない、気持ちが安定しない等のお子さんが、園でも増えているようにお見受けします。ただでさえ環境が変わり、落ち着かないので、一度「食べ方」を気を付けてみてみてもいいですね。ポイントは①動物性や油を控え ②甘いものを減らしてみる です。



おいしい

### 【雑穀ドーナツ】

如意輪給食レシピ②

給食室おすすめメニュー

材料 直径5センチ 10個分

作り方

- 雑穀(お好みのもの) 大さじ4
  - 水 1/2カップ強
  - レーズン 1/2カップ
  - お湯 大さじ2
  - 小麦粉(薄力粉) 2/3カップ
  - 塩 小さじ1/4
- ① 洗った雑穀と水、塩ひとつまみ(分量外)を火にかけて時々混ぜる。木べらで線が書けるくらいになったら火を止め、蓋をして10分ほど蒸らす。
  - ② レーズンにお湯をかけ、柔らかくなったら刻む。戻し汁は取っておく。
  - ③ ボウルに小麦粉と塩、レーズンを入れて混ぜたところに、①と②を加えさっくり混ぜる。
  - ④ 食べやすい大きさのドーナツ型に成型して、175~180度の油(分量外)で5~6分揚げる。

よく噛むことで  
噛む力もつく  
おやつです!



POINT 揚げる際、油の泡が小さくなったら表面がカリッと揚がったサインです! 表面はカリッ、中はモチッとしていて、レーズンの優しい甘さで子ども達に大人気のおやつです。ぜひ作ってみてください!