

によいりん幼稚園 給食だより

R8 年

9 月号



給食室より

晩夏から初秋にかけての季節の変わり目ですね。夏休みが明けて、新学期が始まります。この時期は、夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなりますので、胃腸に負担がかからないよう、よく噛んで食事を摂るようにしましょう。

新しい給食室になり、玄米ご飯や汁物、煮物などを作るのに活躍している機械をご紹介します。圧力をかけての調理が可能なので、毎日、おいしい玄米ご飯を提供することができています。

テラスから給食室を覗いていただくと、右側の手前にありますので、機会があればぜひ、覗いてみてください。



新月・満月メニューの「小豆ご飯」が炊きあがりました！



味噌汁の具材を炒めています！

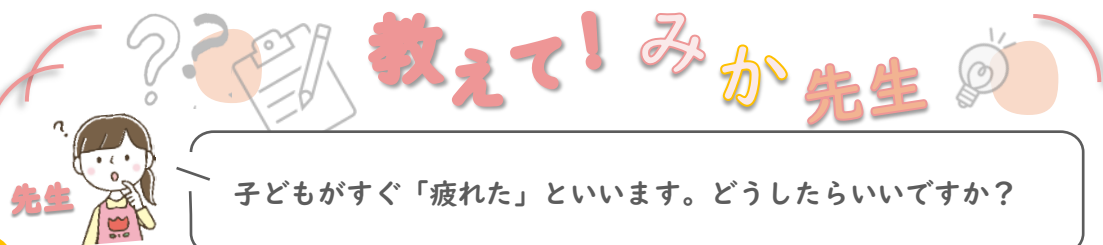
給食室の食材メモ

手が荒れない食器・手洗い石鹸



園がお世話になっている「シャボン玉せっけん」さん、赤ちゃんの口に入っても安全、肌や環境のことを考えた洗剤です。実際に作っている現場へ田中先生が訪問くださりました。

給食室でも使用しており、監修している永原も、20年以上使用していますが、排水溝にもカビが生えにくく、手がまったく荒れません。皮膚が弱い方には本当におすすめです。まずは毎日使うものから、環境の事考えてみませんか？



残暑も残り、大人も疲れやすい季節かもしれませんね。また、運動会や発表会など、園では活動も沢山目白押しですね。その中で、お子さんや、大人もですが、『朝起きづらい・身体が怠い・動きたくない・頭が痛い・胃がムカムカする』そんな症状が出ている方は、「疲れやすい身体」になり始めています。

疲れを簡単に解説すると「酸化」か「滞り（巡りの悪さ）」です

「酸化」は 甘いものやお肉等の動物性、乳製品やパン、焼いたもの、揚げたものを頻回食べていることで起こります。特に夏は太陽の日差しでも「酸化」は起こります。

「滞り」は簡単にいうと、身体の水の流れが悪くなる状態です。水分不足、運動不足、油や乳製品、小麦製品を摂り、野菜などで分解ができていないと巡りが悪くなります。

両方に影響しているのが「油」「乳製品」「小麦製品」です。これは、酸化や滞り、だけではなく、腸内細菌の悪化や、免疫力の低下につながることも以前お話をしています。10月に向けて野菜を増やし、小麦を減らす。ぜひチャレンジしてみてください。



おいしい

如意輪給食レシピ⑥

【 初秋の白和え 】

給食室のおすすめメニュー

材料 4 人分

- 乾燥カットわかめ 大さじ 2
- きゅうり 中 1 本
- にんじん 中 1/4 本
- 糸こんにゃく 30 g
- 塩 少々
- 醤油 小さじ 1 ~
- 豆腐 200 g
- 白味噌 大さじ 1
- 白練りごま or 白すりごま 大さじ 1

作り方

- ① 豆腐は、沸騰湯で 5 分茹でて 30 分水切りをする。
- ② わかめは水で 30 分もどしてから湯通しし、食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは塩で揉んで湯がき 2 ~ 3 cm の長さに切る。きゅうりは板摺をして乱切りし、にんじんは細切りにする。
- ③ お鍋を温め、こんにゃくを乾煎りし、醤油の 1/3 量を加え、きゅうりと人参を加えて蓋をして弱火で 5 分煮て、そのあと冷ます。
- ④ すり鉢で豆腐を滑らかにすり、白味噌とごまを加えてさらに滑らかにし、③とさっくり和えて仕上げる。

POINT !

毎月提供している排毒メニューですが、基本のレシピと季節に合わせたレシピがあり、子どもたちに大人気です。今回は初秋の白和えをご紹介します。豆腐は木綿ですとしっかりした食感と風味が楽しめ、絹ごしですとなめらかな口当たりになりますので、お好みでお選びください。

