にょいりん幼稚園 給食だより

R8年 11月号

給食室より

11月に入ると、肌に触れる風が冷たくなりますね。季節は秋から冬へと少しずつ移り変わって行きます。

給食も冬の食材を使う日が増えてきます。気温と湿度が下がる冬は、ウイルスが活発に動き出します。この時期にしっかりとウイルスに負けない体作りをしましょう。

①身体を冷やさないこと
　体温が下がると、ぐっと免疫力が落ちるといわれています。
②水分をしっかり摂ること
　乾燥しているとウイルス感染しやすくなるので潤すことを意識しましょう。
③発酵食品を食べること
　腸内環境を整えると免疫力が上がります。
④手洗いうがいをこまめにすること
　ウイルスを体内に入れないよう努めましょう。
⑤十分な睡眠をとること
　睡眠は免役細胞を活性化させる効果があるといわれています。

旬の食材を食べる事と合わせて、上記の対策に努めて、丈夫な体を作っていき、冬のイベントも楽しみましょう。

～食育「ふりかけづくり」　年少クラス～

10月はじめに、年少クラスで「ふりかけづくり」を行いました。各班に分かれて、いりこやきな粉などの食材を選びました。すり鉢を使って、順番にすりすり！待っている間はすり鉢をおさえたり、こぼれたものをお掃除する係！

とっても美味しく出来上がり、ご飯をたくさん食べていました☺





給食室の食材メモ　美味しいお米を美味しく食べる

この時期は9月頃に収穫されたお米が新米として出荷される時期となります。お米は精米した時から時間がたつにつれ鮮度が落ちるとされています。また空気に触れることでお米の酸化が進んでしまうので袋などに入れ真空状態にすることで鮮度を保つことができます。

炊いたご飯を冷凍保存すると、一気に味が落ちるので、冷蔵庫保管で食べきれる量を炊飯されることをおすすめします。昔に比べお米を食べる量が減ってきていると言われていますが、園では年長さんが羽釜でご飯を炊いたり、おむすびを作ったり、様々チャレンジしますので、お米が旬のこの時期は麺類やパンは1ヶ月お休みしてみて、ご飯を中心とした食事にしてみてはいかがでしょうか。身体の変化にきっと驚かれると思います。

如意輪幼稚園の玄米は、新潟のふれあいファーム三ヶ村さんに作っていただいている有機玄米です。10月に届いた新米は、収穫したてで新鮮なため水分が多く、つやがあり、プチプチとした食感と甘い香りがとてもおいしいです。お米は噛めば噛むほど身体を温め、消化を助け、エネルギーになって身体に元気を与えてくれます。ありがたくいただいて、寒さに負けず、元気にすごしましょう。

教えて！みか先生



園の給食の有機率の秘密

如意輪幼稚園はオーガニック認証を日本初で取得し、現在も有機率平均 90%を超える給食を給食で日々提供しています。

日本の有機の食材は現状まだ日本では 1%も作られていないことをご存じでしょうか？日本はただでさえ、食料自給率も 38%で、単純計算で1日のうち1食しか、自国の食べ物で賄えいない、ほとんどが輸入の力にたよらなくてはならなくなっています。（東京都の自給率は0%＊農林水産省データ 2025 より）その中でさらに有機は1%ととてもまだ、少ない状況です。ではなぜわざわざそんな給食を提供しているのかというと、「子ども達の未来の日本を守るため」「身体が一番できていく大事な時期の食べ物を日本の良いものにしたい」そんな思いからです。

有機食材や無農薬・自然農法の食材は、その食べ物を育てる際に「クスリ」に頼りません。自然の力だけで育った食べ物は、その自然環境で生きて行くための身体を作ることができ、尚且つ、クスリが要らない身体にすることができるという事なのです。

「クスリ」を逆さによむと「リスク」です。農薬や化学肥料（クスリ）を使った本意の元気がない野菜よりも、クスリがなくても元気に過ごす子どもの為に、給食では、基本調味料・主食・汁、主菜・副菜・おやつの材料の約 90%程を生産者へ直接足を運び、実際に選んだオーガニックで提供させていただいております。



おいしい如意輪給食レシピ⑧

【　きな粉あめ　】

給食室のおすすめメニュー

材料　5人分

○きな粉	45g
○黒すりごま	9g
○黒糖	50g
○水	60g
○塩	少々
○きな粉（つける用）	10g

作り方

① 鍋に黒糖と水、塩を入れて火にかけ、沸騰させ、黒糖を溶かす。
② ①に黒すりごまときな粉を一気に加え、練り上げる。
③ ②を棒状に伸ばし、一口大に切り分け、丸める。
④ ③にきな粉をまぶす。

POINT！

子ども達に人気の“きな粉あめ”のご紹介です。
七五三のお祝いとして、幼稚園では千歳飴の代わりに11月13日(金)に提供予定です☺
ご家庭でも、お子様と一緒に作ってみてください！

