

きゅうしょくだより

11月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

日頃の給食について

10月の給食委員会から

未満児 ・よく食べるようになりました。
 ・おかわりもよくするようになりました。
 ・刻み食だった子たちも他の子と同じように食べることができるようになりました。
 ・残食を減らすために残ったご飯を小さいおにぎりにしてあげるとよく食べてくれるようになりました。

以上児 ・運動会前のメニューのカレーやうどんは食べやすくてよかったです。
 ・さんまの時、上手に骨を取って食べる子もいれば全く手を付けない子もいました。
 ・おやつのみたらし団子はもう少し大きくてもいいと思います。
 ・体をたくさん動かしているため食べる量も増え、食べる時間も短くなっています。競い合って食べるようになりました。

保護者 ・お誕生日会のアンパンマンピラフはとても喜んでいました。かわいくできていたと思います。今後も取り入れてほしいです。
 ・おやつのポップコーンは楽しんでいました。
 ・料理が苦手なのですが、野菜をたくさん使った料理の工夫などありますか？
 ⇒鍋で一度に作ることができる料理などがよいと思います。また、みそ汁を具たくさんにすると手軽にたくさんの野菜を食べることができると思います。(一富士)

園長先生 ・運動会前に食べやすいメニューに変更できたので、食に追われることなく、よかったですと思います。
 ・園の給食は飽きないので、恵まれています。これからも工夫してもらえたらうれしいです。
 ・秋の食材など季節の物ができます。子どもたちは敏感なので、色々なものを取り入れて、食育にもなり思い出にも残るような給食になると良いと思います。

秋も深まり、色々な果物も旬を迎えています。梨、柿、りんご、みかんなどおいしい果物にはビタミンが豊富に含まれています。急に気温が下がり体調を崩しやすいこの時期、ぜひ食事に果物を取り入れて風邪予防にも役立てください。



◇ 新米の季節になりました ◇



お米がおいしい季節になりました。新米は香りも良く、甘く、ツヤや粘りがあり、みずみずしさが違います。この時期においしい新米をぜひ味わって頂きたいです。



◎新米とはいつからいつまでのもの？
 作られた年の年末までに精米されたものを新米といいます。
 9月から10月に新米をスーパーなどでよく見かけるようになりますが、九州では8月頃から出回る早いものもあります。

<新米をおいしく炊くポイント！>
 ＊新米は水分を吸収しやすいため、1回目の研ぎ水はさっと洗ってすぐに捨てます。
 ＊新米は水分が多いため、いつもよりやや水を減らして炊きます。
 ＊浸水は30分以上(長くても2時間まで)。じっくり水を吸わせるとふっくらとした炊きあがりになります。



米は和食、洋食、中華などどんなおかずとも相性が良いです。また、脳を働かせるのに重要な糖質が多く、私たちのエネルギー源となります。朝食にもピッタリですので、お米のおいしい季節にしっかりとごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。



給食のお米は11月初旬ごろから新米になります。お楽しみに。



11月8日は、いい(11)歯(8)の日です。



丈夫な歯を作り健康に過ごすためには歯磨きはもちろんですが、毎日の食事が大切です。どのような食べ物が歯の形成に必要なのか見ていきましょう。

- 歯の土台を作る・・・たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)
- 歯の原料となる・・・カルシウム(小魚、ごま、ひじきなど)
- 歯のエナメル質を作る・・・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜など)
- 歯の象牙質を作る・・・ビタミンC(野菜、果物など)
- カルシウムの利用を高める・・・ビタミンD(きのこ類、魚介類など)
- カルシウムの吸収を助ける・・・マグネシウム(魚介類、海藻類、納豆など)



また、よく噛んで味わうことを咀嚼(そしゃく)といいます。しっかり咀嚼することは虫歯予防にもなり、全身の健康維持に大きな効果があります。日頃から色々なものを食事に取り入れて、「よく噛んで食べる」ことで **いい歯** や体を作りましょう。