

未来からの留学生

認定こども園あかみ幼稚園 園長 中田幸子
認定こども園メイプルキッズ 施設長 長島弥生

毎日暑い日が続いていますね。

環境省が出している、熱中症指数を常時確認し、「危険」を示すと、水遊びを含む、外遊びができません。涼しいホールで思いっきり体を動かしたりするなど、工夫しながら、過ごしています。

早く、夏ならでの遊びがたくさんできるようになるといいなと思います。

給食試食会を行いました

7月に在園保護者（希望者）とマザーグースの会の方を対象に給食試食会を実施しました。サントスランチサービス 代表 尾林さんと栄養士の小倉さんから 保護者の皆さんにメニューの説明や参加者からの質問に答えていただき、食育について深める良いきっかけになったのではないのでしょうか。参加された保護者の皆さんからの感想等を記載しましたので、ご覧ください。



～保護者の方の感想～

- ・納豆をこんな風に食べるメニューがあると知って参考になった。家でも調理してみたい。
- ・焼き魚、味がしっかりしていておいしかった。
- ・ひじきご飯、きなこ豆がおいしかった。作り方を知りたい。
- ・子どもが夕焼けご飯がおいしいと言っている。どんな風に調理しているのか？
- ・家ではあまり食べないのに、園ではよく食べているようだ。
- ・セタサラダを子どもが良く食べたとのことだった。
- ・給食のメニューのレシピを知りたい。
- ・物価高で米等価格高騰している中、給食費は据え置きだが大丈夫か。



特に多かったのは、レシピについての質問でした。毎月の献立表に子どもたちに人気のメニューのレシピを載せていただけるとのことですので、ぜひ参考にしてみてください。

試食会での、サントスランチサービスさんからの話をまとめてみました。

～まずは食べよう～

食べないと免疫が下がってしまうので、まずは食べることが大切です。子ども達が喜んで食べられるよう、献立については、栄養士が試行錯誤しながら考えています。また、カロリーや塩分濃度等しっかり計算しています。特に夏の時期は塩分が摂取できるよう冬場に比べて少し味を濃い目にしています。

どんな食材がおすすめ?? ～子どもたちが好み、体に良い食材とは～

野菜が苦手な子も多いですが、納豆は好きな子が多いです。今回のメニューにあった「野菜の納豆和え」は人気メニューです。意外かもしれませんが、和食が好きな子が多く、納豆和えだと野菜が食べられるという子もたくさんいるようです。他にも栄養価の高いひじきを使用した「ひじきご飯」、このメニューも大人気です。ひじきは鉄分が多く、集中力がつくと言われています。給食では、ひじきを使った色々な

メニューを取り入れています。ふりかけにしている場合も多いです。できるだけたくさん摂取するようにするとよいのでお家でもぜひ試してください。

「野菜の胡麻酢和え」も人気です。もやしは疲労回復にもよく、安くて栄養価も高い万能野菜です。ビタミンCや食物繊維、カリウム等体に必要な栄養素がしっかり含まれています。他には、小松菜もお勧めです。炒め物や酢の物、めんつゆでの味付け等、簡単に調理できるのでお家でもどんどん取り入れてください。

咀嚼は身体の発達の上でもとても大切

食前に小魚を提供しています。噛む力がつくとともに唾液の分泌を促すことができるからです。野菜など、子どもには少し短く刻んで調理すると、噛みやすくよく食べてくれます。しっかりよく噛んで食べて免疫力をつけ、毎日を元気に過ごしてほしいと思っています。

安心・安全をモットーに

安心・安全を第一により良い給食の提供ができるよう、栄養士と園とで月に一度食の会議を実施し、メニューや残食について、また食育について等、意見交換しています。電解水生成装置を導入しており、野菜を洗うなど、薬品等を使用せず、電解水での消毒を行っています。こうした配慮も子どもたちの安全を第一に考えてのことです。

昨今の米の価格高騰で厳しい現状ですが、安心・安全を第一に信頼できる業者から米、その他食材、調味料を仕入れています。

今後も子どもたちが安心して、美味しい給食を食べられるよう企業努力をしていきたいと思ひます。給食についてのご意見等あれば、どんどんお知らせくださいね。



～もやしのひとりごと～

私は、もやし。物価高騰の強～い味方！

いや～それだけではない。ちゃんと各々が体の中で働いているのです。

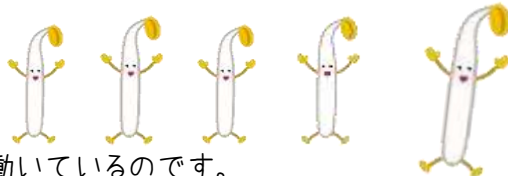
美容、疲労回復、体内の余分なナトリウムを排出して高血圧予防のために頑張っています。

その他にも、大豆イソフラボンもあります。

食物繊維もあるから、便秘解消にも役立っています。もやしはとても働き者なのです！！

見た目は、か弱そうだけれど、とても優秀な も・や・しなのでした！！

by サントスランチサービス 代表 尾林 奈緒美



食事は、大切なものですので、使用する食材や調理方法など気を使いたいことはたくさんありますね。毎食気合を入れて作れば良いですが、気を入れすぎると疲れてしまいます。安心して食べられる給食があることは、忙しい毎日を過ごす保護者の皆さんの心強い応援者ですね。

9月1日（月）8:30から入園受付が開始となります。受付場所は、北側駐車場から入っていただき、みのがにて行きます。「質の高い保育」を目指していますが、「食」に対しても大切に考えている園だということをお知り合いの方等にお声がけいただければと思います。 どうぞよろしくお願いしす。

