



9月

R6.9. 20 千代田幼稚園

残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。涼しくなると、子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て、体調をくずす心配もあります。食事をしっかり食べることができるよう配慮しましょう。



- よく味わって食べることによるおいしさ、かむことの大切さを知らせる。
- 自分で食べようとする気持ちを大切に、見守り、上手に食べられたら褒めるなど、次への意欲につながるよう配慮する。

～心地よいと感じる食事について～

<心地よい食事のイメージ>



- ・お腹が空いている時に食べる食事
- ・自分の好きなものを食べる食事
- ・ちょうど良い量の食事
- ・安心できる環境での食事
- ・扱いやすい食器・食具での食事
- ・仲の良い人と食べる食事
- ・適温の食事
- ・ゆったりとした時間が確保された食事

子どもにとって食事の場が温かく、心地よいものになるように、食事の提供を考えていきます。

食材使用で小さい子どもたちへ気を付けたい事

- ① 弾力があるもの→こんにゃく、きのこ、練り製品など
- ② なめらかなもの→熟れた柿やメロン、豆類など
- ③ 球形のもの→ミニトマト、乾いた豆類など
- ④ 粘着性が高いもの→餅、白玉団子、ごはんなど
- ⑤ 固いもの→かたまり肉、えび、いかなど
- ⑥ 唾液を吸うもの→パン、ゆで卵、さつまいもなど
- ⑦ 口の中でばらばらになりやすいもの→ブロッコリー、ひき肉など

※幼稚園でも、細かく切ったり、よく煮たりして気を付けながら調理しています。

高岡の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛(たかきかねひろ)先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。

海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけて食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。



※ 高木兼寛(たかき かねひろ) 医学博士 海軍軍医大監

1849年(嘉永2年)9月15日(旧暦)に高岡町^{たかおか}穆佐に生まれる。1920年(大正9年)4月13日亡くなる。

※ 脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。



9月6日(金)の給食



ごまじゃこサラダ

オレンジ

ポークカレー

この日の給食は、高木兼寛麦飯カレーの日にちなんで、通常のカレーライスよりも麦ごはんの麦の量を多くしました。

麦の中にはビタミンB1が多く含まれており、高木兼寛はこのことを発見したので「ビタミンの父」と呼ばれています。また、麦だけでなくカレーに使用した豚肉にも疲労回復に効果的なビタミンB1は多く含まれています。

この日の給食は残菜もほとんどありませんでした！

☆給食レシピ紹介☆

洋風白和え

<材料>子ども4人分

木綿豆腐・・・120g、白菜・・・60g、胡瓜・・・40g、人参・・・20g、
ロースハム・・・20g、マヨネーズ・・・30g、砂糖・・・4g、しょうゆ・・・2g、
味噌・・・8g、すりごま・・・4g



<作り方>

- ①豆腐の水切りをする。なめらかに潰した豆腐の中に調味料を入れる。
- ②野菜は短めの千切り、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③野菜をボイルし、水気を絞る。
- ④水気を絞った野菜とハムを①の中に入れて、和える。