

給食だより



令和6年 6月
上布田保育園 給食室

今月は「歯と口の健康週間」があるので、「カミカミ」することを意識した噛みごたえのあるメニューを取り入れるようにしています。多少時間がかかってもよく噛んで食べてもらいたいなあと考えています。（ぎすけ煮、人参しりしり、新ごぼうのサラダ、たたき胡瓜のサラダ、あじフライ）

食べものを噛んで食べるには、口の様々な器官を連動させて動かす必要があります。

- 歯を動かす筋肉
- 食べものを歯に運んだり、食べものと唾液を混和させたりする舌の動き
- 歯根に付いている歯根膜によってかたさを感じとり、それに応じて噛む力を変え、噛み応えのあるものには、しっかり力を出して噛む力

毎日何気なく食事をしていると思いがちですが、「色々な大きさや固さ、様々な味のものを食べる経験」を毎日積み重ねることが「食べる力」になっていくのです。

この力は「〇〇歳になったらできるようになる」ということではなく、経験の中で獲得するものですので、保育園でも家庭でも「つるん」と食べたり「モグモグ」したり「がぶっ」とかじったり・・・いろいろな経験を重ねていきましょう。

ゆり組さんに「そら豆むき」をお願いしました！グリーンピースのさやとりをお願いしていましたが、もう時期が終わってしまったと八百屋さんに教えていただき、急きょそら豆に。去年むいたことを覚えていた子もいて「きょねんよりじょうずにできたよ」とこっそり教えてくれました♡



梅ジュース、作ります！

先月のきゅうしょくだよりで園庭の梅の実の生育状況をお伝えしましたが、今年は収穫するほどたくさん実らず・・・みんなで収穫することは諦め（泣）市販の青梅で作ることにしました！収穫のお手伝いをお願いしていたのに・・・実現できずすみません。



（材料）

- 青梅・・・500g
- 砂糖・・・500g
- 酢・・・50～100cc
（腐敗、発酵防止）

（作り方）

1. 梅はよく洗って乾かしておく。
2. 梅の水気をとり、ヘタをとってつまようじか竹串で梅にぷつぷつと穴をあける。
3. びんに梅、砂糖、梅、砂糖と交互に入れ、最後に砂糖をのせて酢をかけてふたを閉める。
4. そのまましばらく置いておく。だんだん砂糖がとけて、水があがってきます。びんを時々ゆするとよいでしょう。
5. 2週間くらいで砂糖が溶けてきたら、梅を取り出し、一度火にかけ、冷まして清潔なびんにうつしてできあがり！
6. 3～4倍の水でうすめていただきます♡炭酸水でもおいしい！



* 保育園では、はちみつと氷砂糖を入れます！砂糖は氷砂糖、白砂糖、三温糖、きび砂糖など好みのものでOK。洗った梅を穴をあけずに1晩冷凍し、凍ったままびんに入れて砂糖を加える方法もあります。こちらのほうが早くエキスが出ますよ。



朝のお散歩楽しみ隊！～みんなで食べよう朝ごはん～への参加申し込みをありがとうございました。当日は楽しい「朝活」になりますように・・・豚汁、たくさん作ります！
次回は9月14日（土）の予定です。今回予定が合わなかったみなさんもぜひ、一緒にしましょう！