

健康な心と身体のために、あうん。のだいどころが大切にしているものは

ごはん+たべる=げんき!
気がつくときとあつという間に秋。
急ぎ足でやってきましたね。



こんにちは、あうん。のだいどころ演出家の吉田友則です。今年も無事に子ども達のお米を収穫できました。大体いつ何時頃と連絡をもらうのですが、日照とか気温とか、そして天気図とかんがみて「明日か明後日やるよ!」と電話がある。そりゃそうです、お米は人間の都合なんて合わせてくれませんので。ずっしりと重い袋ごしに、甘い香りがする新米を引き取りながらお役目を終えた案山子達も回収。週に一度は案山子の顔の向きとか直したりメンテナンスをしてくれていたそうです。案山子達の、やりきった顔がなんだかいい顔でした。そして園長、副園長先生から依頼されていた、あうん。のだいどころのスローガン、田圃を、眺めていて決めました。

ごはん+たべる=げんき!

元気であれば可能性は無限大!
お子さん達の元気の素のお手伝いを出来ればという思いです。
暑さや雨と共に育った稲穂は、いろんなコトを教えてくださいました。

ごはんがススム常備菜! 簡単おいしい! しいたけ味噌の作り方♪

材料
・干しいたけ.....30g・ねぎのみじん切り.....1/2本分(約50g)
<A>
・みそ 60g・砂糖.....大きじ2と1/2・酒.....大きじ2と1/2・ごま油
(1) 干しいたけは水でさっと洗ってボールに入れ、水2カップを加える。浮かないように血をのせ、冷蔵庫に8時間以上置いてもどす。水けを絞って石づきを切り、粗いみじん切りにする。もどし汁は1/2カップをとっておく。



(2) フライパンにごま油大きじ1とねぎを入れて強めの中火にかけ、しんなりするまで炒める。干しいたけを加え、表面が少し色づくまで2分ほど炒める。Aと(1)のもどし汁を加え、混ぜながら、へらの跡が残るくらいまで1分ほど煮つめる。
しいたけの芳醇な香りとうまみ、甘じょっぱさがあとを引き、ご飯が何杯でも食べられちゃう! 保存容器に入れ、冷蔵で約1週間保存可能なので、いろいろな食べ方で楽しみください♪

給食のようす



9月29日の給食の様子です。今回はほし組さんの様子をお伝えします。この日は特製の肉みそがたっぷりの、うどんでした。子ども達からのリクエストも多い麺類の献立を提供するために、今年の夏にどんぶりタイプの器を購入し使い始めましたが、食べづらそうにすることもなく、上手に食べられていて一安心です。今後は温かいラーメンなども予定しています。



肉みそうどんの付け合わせに「うずらの卵」を添えましたが、形状的に「小さくて丸い物」は誤嚥(ごえん)の可能性があるので、必ず半分に分けるなどの加工をしています。子どもでもまる飲み出来てしまう程の食材は意外に多く、ミニトマトやキャンディーチーズ、栗、ぶどうなど、特にお弁当に入れる時などは注意が必要です。ちよつとのひと手間で、安全に美味しくたべましょう!



給食室「あうん。のだいどころ」アンケート 集計結果

Q1 普段の食事について気になっている事や困っている事はありますか?
今回はアンケートでも質問の多かった、給食とおやつ量の量などについてお伝えします。

幼稚園で設定している給与栄養目標量は、3~5歳で1日(1300kcal)の約47~50%の611~650kcal。1~2歳で1日(950kcal)の約65~68%の617~646kcalが摂取できるように設定しています。設定としては若干高めの数値ではありますが、様々な理由で食べきれない事があつたとしても、十分な栄養を摂取出来るように設定しています。

年齢別のご飯の量は、・年長130g ・年中110g ・年少90g
・すみれ・あおば80g ・れんげ60gとなっており、おやつ量は一律50~60g程度でご用意しています。これらの量なども管理栄養士の指導を基に、見た目の量や食べた後の満足感に加えて、栄養の確保が出来る事を前提としてお作りしています。朝食や夕食が思ったより食べられない事があつたとしても、1日3回の食事とおやつ(補食)のトータルでの栄養管理を心がけて行きましょう。