

9月 給食だより

乳製品について

乳製品は給食や家庭でも身近な飲み物です。今回は乳製品の働きや、飲む量、食べる量の注意点等をご紹介します。乳製品はカルシウムが豊富な飲み物で、その主な働きは

- ・強い骨や歯を作る
- ・イライラを和らげる
- ・ぐっすり眠れる
- ・強い体を作る

等が挙げられます。



乳製品の中に含まれるカルシウムは、ビタミンD(きのこ類や鮭)、ビタミンC(ピーマン、さつまい、フルーツ)、マグネシウム(大豆類やピーナツ)と一緒に摂取すると吸収率が上がる為、乳製品単品ではなくいろいろな食材と組み合わせる事がおすすめです。(例:きのこクリームスパゲッティ、グラタン、スイートポテト、フルーツヨーグルト、サラダのトッピングにチーズをのせるなど)牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう乳糖不対象の方には、乳糖が分解されているチーズがおすすめです。

又、牛乳、乳製品は取りすぎてしまうと、鉄欠乏性貧血を起こしてしまう事もあるので、飲み過ぎ、食べ過ぎには注意が必要です。脂肪分も多く含まれるので、摂りすぎると食事に響いてしまいます。保育園で過ごした日は乳児150ml、幼児120ml飲んでいるので、牛乳、ヨーグルトは200ml程度、チーズは1/10の重量に換算して20g程度をご家庭で摂取すると適正量になります。1日どれくらい乳製品を摂っているのか、ぜひご家庭でもチェックしてみてください。

食育活動を行いました！～色が変わるスムージーを作ろう～

牛乳(乳製品)に興味を持ってもらいたいと思い、4・5歳児クラスで牛乳を使ったスムージーを作りました。

毎日飲んでいる牛乳について話しをした後、アントシアニンについて話しをしました。アントシアニンって何？どんな食べ物に入っているの？と言うことを話しました。難しいかな。と思いましたが、『普通の緑のキャベツと紫キャベツのどちらにアントシアニンが含まれているか？』などクイズを出すと、一生懸命考え、それぞれが真剣に声を出していました。

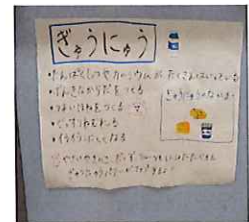
自分の前に牛乳とブルーベリージャムをミキサーで混ぜたものがコップに入れて配られるとみんな自分の牛乳をこぼしてはいけないと、背筋も伸びて表情も真剣そのもの。それぞれのコップに“魔法の液体”を入れてもらい、混ぜ始めると……

なんと！青かった牛乳が少しずつピンクに変わり「わあ～ピンクになったよ！」と口々に興奮して友だちに教えていました。そして、“魔法の液体”を入れると、なんとなくとろ～っとした液体に変身！“魔法の液体”の正体はレモン汁。出来上がったスムージーを飲んで「ちょっとすっぱい」と言っている子もいましたが、普段牛乳が苦手な子が、ちょっとだけ口にしてみる事が出来ました。

簡単に作れるので、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

＜材料＞ 一人分
牛乳 120ml
ブルーベリージャム 大さじ4
レモン汁 12ml

＜手順＞
①牛乳にジャムを入れ、よく混ぜる。
②紫色になっていることを確認する。
③②にレモン汁を入れ、変化を見る。



8月 お誕生日会



安全面を考え、ピックは手作りしました！

お昼

- ・ごはん
- ・カレーポークソテー
- ・茹でブロッコリー
- ・中華サラダ
- ・チキンスープ
- ・オレンジ

ごはんにした王冠のピックに、「王冠ついてたよ！」「ティアラのってた！」と嬉しそうに教えてくれました。ポークソテーでは、ゴロゴロとお野菜がたくさん入っていましたが、カレー味はやはり人気なようで完食してる子がほとんどでした。

「中華サラダが美味しかった」と言う子が多く、酸味のあるメニューは暑い季節にぴったりのようでした。

苦手な食材がある子も、行事食となると普段よりも頑張れるのか、チャレンジする姿や完食する姿も見せてくれました。

おやつ

- ・シュガートースト

