



新年度が始まり、入園・進級からあっという間に1ヶ月が経ちました。初めての給食や新しい食器などに戸惑いながらも、味や見た目の感想を伝えてくれるようになりました。

4・5月は子どもたちが食べやすいメニューを中心に、子どもたちの様子を見守りながら、大きさを調理法を工夫し、食べることの楽しさや完食する達成感などを感じられる給食の提供を目指していきたいと思えます。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、
魚、牛乳、卵、
みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、
そば、じゃがいも、
さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、
ホウレン草、人参、
みかん、りんごなど

5月病に気を付けよう!



◎5月病とは? その原因は?

新しい環境にワクワクする子もいれば、心配でドキドキしたり、不安からイライラしたり、やる気をなくしてしまうことがあります。不安や緊張状態が続いた後の長期休暇で気が緩み、それまで張り詰めていた糸が切れて、心と体に変調を起こすことが原因です。5月病は正式な医学用語ではありませんが、一般に新生活の疲れが出始め、ストレスを感じやすいこの時期に起こるため、こう呼ばれています。睡眠不足や食事の栄養の偏りは精神面に大きな影響を与えます。

◎話を聞き、声をかけて安心出来るように

頑張りすぎると気持ちが空回りし、5月病になりやすいといわれています。家での食事や入浴時などにいつもよりも時間を長めに設け、不安な気持ちにゆっくりと耳を傾けたり、スキンシップを十分にとるなど、安心できる環境作りが大切です。

◎バランスのとれた食事と休養

ストレスを和らげる栄養素は、ピーマン・ブロッコリー・果物などに多く含まれるビタミンC、ごまや大豆製品に多く含まれるトリプトファン(必須アミノ酸)、豚肉・卵・バナナ・ナッツ類に多く含まれるビタミンB群などがあります。ビタミンはどれかひとつだけではなく、数種類を同時に摂ることで効果を発揮します。主食(ごはん・麺など)、主菜(肉・魚など)、副菜2品(野菜や海藻など)、汁物(みそ汁やスープなど)、果物の5皿を揃えることがバランスの良い食事となり、必要とされる栄養を摂ることが出来ます。丼もので主食と主菜を同時にとったり、プレートなどを使って洗い物を減らすのも工夫のひとつです。連休中は過度な夜更かしはせず、入浴や睡眠、バランスの良い食事をとり、生活リズムを崩しすぎないように注意し、心と体のエネルギー回復期間になるようにしましょう。

☆大量調理について☆

大量調理には厚生労働省が作成したマニュアルがあり、正式には大量調理施設衛生管理マニュアルといえます。調理施設での食中毒防止に重点を置いて

- ①原材料の受け入れ・下処理段階における管理
- ②加熱調理食品の加熱温度管理
- ③二次汚染の防止
- ④原材料および調理済の食品の温度管理



などについて書かれています。このマニュアルは同一メニューを1回300食又は1日750食以上を提供する調理施設に適用されます。当園には該当しませんが、このマニュアルを参考にして調理を行っていますので、一部を紹介しします。

◎原材料の受け入れ

各業者から納品される食品は品質や鮮度を確認し、冷凍・冷蔵食品については温度測定を行っています。

◎加熱調理食品の加熱温度管理

マニュアルには「中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85~90℃で90秒間以上)、又はこれと同等以上まで加熱されていること」と記載されていますが、園では全ての加熱調理食品で85℃以上2分間の加熱を行っています。

その他にも調理従事者の衛生管理、水捌けの良い床にすることや、電気の明るさなど、施設設備の構造や管理にも決まりがあります。マニュアルに基づき日々の調理を衛生的に行い、美味しく安全な給食の提供に努めて参ります。

ご当地メニューに関して

去年度まで5月以降、月に1度子どもたちが日本や世界の料理を知り、食と文化を学ぶ機会として、ご当地メニューを提供し、これまでに47都道府県を制覇し、30以上の国の料理を食べやすいように、アレンジを加えながら提供してきました。今年度からはご当地メニューに代わる新たな取り組みを検討しています。今後も大量調理の可能なご当地メニューは献立に入れ、これまでに人気のあったご当地メニューは定番化も考えております。子どもたちからのリクエストもお待ちしております。

ミニクッキングに挑戦しました!

4月18日(月)、ひつじぐみ以上の子どもたちは、自分で焼きそばをパンにはさんで焼きそばパンを作りました。「焼きそばパンを食べたことはあるけど、作るのは初めて!」「絶対できると思う!」「挟むのは難しいかな?」と言いながら挑戦していました。ばら・ほしくみは、自分で、ひつじ・ゆりぐみは先生に手伝ってもらいながら、個性溢れる自分だけの焼きそばパンが完成。子どもたちは自分で作る楽しさを知り、喜んで食べていました。コロナ禍ではありますが、感染対策を行いながら、ミニクッキングとして、様々な食材に触れていく機会を、これからも作っていきたいと思えます。

