

愛泉幼稚園 給食だより 5月

第143号

発行日：2024年5月2日

●生活リズムを整えよう●

愛泉幼稚園での新生活も1ヶ月が経過しました。お子さんの様子はいかがでしょう？

大人も子どもも生活リズムを作ることはとても大切です。生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができます。また、寒暖差の大きい日が続いて体調を崩しやすくなっていますが、生活リズムを整えることで自律神経が整えられ、元気に乗り切ることができます。

① 早寝・早起きを意識しよう

十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びましょう。体内時計は24時間よりも長めにできていますが、毎日決まった時間に朝日を浴びることで24時間に調節されます。



② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。「眠っている間に少なくなった脳のエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」「日中元気に活動するエネルギーになる」などです。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。

③ 排便の習慣を

朝ごはんを食べることで腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ごはんの後はトイレの時間を取れると良いでしょう。また、うんちは健康のバロメーターです。その日の健康状態もチェックしましょう。

④ 毎日決まった時間に入浴しよう

入浴すると体温がぐんと上がった後、一気に下がります。このタイミングで眠りにつくるとスムーズに入眠でき、ぐっすり深く眠ることができます。食後すぐにお風呂に入ると消化によくないので、できれば少し時間を空けるのが理想です。



おすすめレシピ ～ 愛泉幼稚園のカレー ～

3年前にも愛泉幼稚園のカレーを紹介していますが、少しずつ改良を重ねています。

今回は幼稚園のカレーを、材料から調理の際に心掛けているポイントまで、すべて紹介したいと思います。幼稚園は大量調理で、水の蒸発量や火力が家庭とは異なるため、まったく同じにはなりません。参考にしていただけたらと思います。

幼児向けなので大人には味が少し薄いかもしれません。

<材料> (子ども20皿分)

じゃが芋 600g **ポイント①**

人参 280g

玉葱 680g

豚こま 300g

サラダ油 20ml

小麦粉 40g

水 2200ml

業務用**ポイント②**カレールウ甘口 240g

(幼稚園では業務用バーモントカレーを使用)



- ① 人参は小さめのいちよう切り、玉葱は小さめのくし切り、じゃが芋は1.5cm角くらいに切ります。豚こまは小さく食べやすい大きさに切ります。業務用カレールウは荒く刻んでおきます。
- ② なべにサラダ油を熱し、しゃもじかゴムベラなどで、玉葱と人参を炒めます。玉葱が透き通ってきたら**ポイント③**、豚こまを入れてさらに炒めます。
- ③ 火を極弱火にして、小麦粉を少しずつふるいながら炒めます。全部加えたら弱火にして、焦げないように3～5分炒めます。
- ④ 水を少しずつ追加していき、小麦粉がダマにならないようによく混ぜます。
- ⑤ 全部の水を加えたらふたをして、15分程強火で煮込みます。**ポイント④**
- ⑥ じゃが芋を加えてさらに強火で5分程煮込み、カレールウを加えて、中火で溶けるまでよく混ぜながら煮込みます。
- ⑦ じゃが芋が柔らかくなればできあがり。 **ポイント⑤**

ポイント① じゃが芋をたっぷり使うことで、とろみとコクがアップします。

ポイント② 家庭用のとは味が異なります。

ポイント③ 玉葱をよく炒めることで、甘みがアップします。

ポイント④ 幼稚園の釜は火力が強く、圧力鍋と同様です。

ポイント⑤ 幼稚園では、カレーが出来てからいただきますまで30分くらい準備の時間があり、その間に味がなじんでいます。