



健康給食センター

# SunnyKids 便り

R7. 4月吉日  
浦和めぐみ幼稚園  
健康給食センター  
サニーキッズ

ご入園、ご進級おめでとうございます。

今から21年前に設立された健康給食センターSunnyKidsは、成長著しいお子様の身体に良いものを召し上がって頂きたという理念の下、有機栽培のお米を中心に有機栽培の大豆・雑穀・野菜等を中心とした食材を使ってスタートしました。

特に有機栽培のお米は、所長のよし子先生が、『毎日食べるご飯こそ良いものを』と選りすぐりのお米を選び「日本の稲作を守る会」様より仕入れています。「日本の稲作を守る会」の方々は生き物を育みながら、未来を担う子どもたちに安全な食料を提供するため、農薬・化学肥料に頼らない農業に懸命に取り組みられ、それを全国に広める努力をされています。

現在、日本の農業は生産性を重視するため、過度に農薬・化学肥料に頼ってしまっています。

その結果、発育が未熟な幼児の脳関門（脳へ有害物質を通過させないためのしくみ）から危険な化学物質を取り込んでしまい、中枢神経系・自律神経系などに様々な悪影響を及ぼすことがわかっています。また、妊娠中のお母様が食べることにより、胎児への影響も懸念されています。

私たち職員も、有機栽培のお米や野菜を毎日食べることで、体調の良さを実感しており、このような素晴らしいお米を毎日頂けることに大変感謝致しております。

近年、食材をはじめ、【光熱費】【運搬費】等がかなり値上げされています。給食センターも、限りある予算の中で、バランスの取れたおいしい新メニューを考案し、全国から集めている有機栽培の野菜の送料の効率化を工夫をし、業者さんとの綿密な打ち合わせで良い食材を紹介して頂くなどを実行しております。今後も様々なものが値上げが予想されますが、「お子様の身体に良いものを」という軸はぶれる事なく努力を続けて参りたいと思っております。まだまだ、経済的に厳しい状況は続きますが、本年も保護者の皆様の温かいご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## いのちのめぐみ無農薬 100%発芽玄米ご飯

サニーキッズのお米は有機栽培こしひかり玄米（JASマーク付き）を前々日より給食センターで仕込み二晩かけて発芽させます。市販されている発芽玄米より確実に発芽させられ、お子様に生きた発芽玄米を召し上がって頂くことができます。当給食センターで発芽させた100%発芽玄米ご飯の口に広がる甘味、ぷちぷちとした食感は極上のもので、お子様方にも大好評です。

また、玄米を発芽させることによりとても消化、吸収が良くなります。

発芽玄米には、脳細胞の新陳代謝を活発にする<<ギャバ>>が白米の10倍以上 食物繊維は約5倍

カルシウムは約2倍 ビタミンB1は約4倍など他にも体に大切な微量栄養素が含まれます。更に、発芽玄米を良く噛む事で【血流を良く】【顎の成長】【脳の発達】等、良い影響があります。

さらに、有機栽培の黒米・赤米・キヌア・アマランサス・押し麦を一緒に炊き込むことによって、**ビタミン**  
**ミネラル** **ポリフェノール**が豊富となり、味わいの深い美味しいご飯を毎日お子様に食べて頂いております。なかでも、黒米は放射性物質が体に吸収されるのを防いだり、体内の放射性物質を排泄させる作用があると言われております。

お子様に大人気の「いのちのめぐみ無農薬 100%発芽玄米ご飯」です。

＊＊1、2歳のお子様には、有機栽培の白米を提供致します。＊＊

## 豆乳・大豆製品

サニーキッズでは、日本人の体質に合った伝統的な『和食』を中心に、良質な植物性タンパク質である『大豆製品』を積極的に取り入れています。大豆の栄養素には生活習慣病予防（高血圧、心臓病、乳がんなど）、脳細胞や神経の働きを正常化する作用、腸の働きを良くする作用、抗アレルギー作用等があります。

なかでも豆乳は大豆の持つすばらしい栄養成分を消化、吸収しやすいように加工したものです。

サニーキッズでは飲むのはもちろん『豆腐グラタン』『シチュー』『スープ』『自家製豆乳マヨネーズ』など料理にも多く使用します。

大豆を原料とする食材には（豆乳）（豆腐）（みそ）（油揚げ）（納豆）（高野豆腐）（きなこ）等があります。

サニーキッズの給食を食べているお子さま方は、大豆製品が大好きです。

肉や卵などに偏りがちな現在の食生活で、これら【植物性のたんぱく質】を継続して食べる事によりお子様の生活習慣病の予防に役立てて頂ければと思います。

豆乳は【国産大豆】を使用し、特定保健用食品と認定されたものを飲んでいただいています。こちらのメーカーは「大豆を沢山お子様に食べて頂きたい」という給食センターの考えにおおいに賛同して下さい、豆乳を給食で使用できる価格として下さいました。

## 調味料

みそは天然醸造により、じっくりねかせたものを使用。

また、たくさんの有機野菜を使用することにより、野菜からの甘みがでるため料理に砂糖はほとんど使用していません。デザート作りの時は三温糖と那須高原はちみつを使用します。

油はオレイン酸を豊富に含む有機栽培のオリーブ油を主に使用しています。オリーブ油は健康な身体、脳の発育を助けます。

## 水

一般細菌（バクテリア等）、トリハロメタン、残留塩素、赤さび、臭い、不純物を高性能で除去する浄水器（全米のスターバックスでも使用されています）の水を炊飯、味噌汁、料理、麦茶などお子様の口に入る全てに使用します。

## はちみつ

ビタミン、ミネラルが豊富に含まれた栃木県那須高原でとれた新鮮なはちみつを砂糖の代わりに使用しています。

はちみつの糖分の『ブドウ糖』『果糖』は胃腸に負担をかけず素早く吸収されエネルギーに変わります。また「活性型」と呼ばれる、少量で効果の高いビタミンミネラルが豊富です。

## 野菜

有機農産物 特別栽培農産物を取り扱っている生産者連合より購入しています。さらに季節感を味わえるよう旬の野菜を多く取り入れたり、栄養価の高い緑黄色野菜をたくさん使うことにより、お子様の免疫力の強化を考えています。

たくさんのお母様より、「給食で野菜が食べられるようになりました。」と嬉しいお言葉をよくかけていただきます。

お子さま方は人参、ブロッコリー、ピーマンなどが大好きです。

## 衛生管理

- ★スタッフの細菌検査（検便）は毎月2回実施します。
- ★スタッフのユニフォームは0-157対応耐久制菌加工繊維使用のものです。
- ★厨房内を次亜塩素酸ナトリウムで毎日徹底的に清掃、消毒し食中毒予防に努めています。（床、壁、冷蔵庫、水道の蛇口、シンク等）従って、厨房内には検便で異常がない人、健康に問題のない人しか立ち入ることはできません。（厨房機器の業者の方などにいつも厨房内がきれいだと感心されています。）
- ★スタッフの健康調査を毎日実施し、異常のある人は給食の仕事に従事できません。
- ★給食での調理は全て85℃ 90秒以上加熱します。
- ★調理器具、食器等は洗浄後全て100℃ 90分以上で消毒します。