



食育だより

H28. 11
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

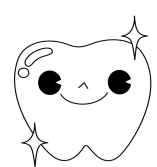
日に日に秋が深まり、肌寒い季節がやってきました。「子どもは風の子」と言いますが、体調管理には気をつけていきたいですね。風邪をひきにくくする為にも手洗い・うがいの他に、タンパク質・脂質・ビタミンCやビタミンAをバランスよく摂れるようにしていきましょう。

いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。身体の健康を保ち、おいしく食べるには、歯と口の健康は欠かすことは出来ません。しっかりと噛むことでだ液が分泌され、胃や腸の吸収がよくなります。歯ごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛み健康に過ごしましょう！この日の給食には、豆や繊維の多い葉物を使った噛み噛み献立を提供します。

よく噛むとどうしていいの？

- 味覚の発達
薄味でもおいしく感じ、素材の持ち味がわかるようになります。
- 消化を助ける
だ液の分泌を高め、消化を助けます。
- 頭の働きをよくする
脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。
- 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ
あごの発達を促します。



給食の時間だよ！ ～食器の置き方について～

給食をおいしく楽しく頂きながら、食事のマナーが身につくようにしています。

4・5歳児は、体調や日頃の食べ具合を考えて自分たちで配膳し、0・1・2・3歳児は保育者が一人ひとりに配膳しています。9月頃より、2・3歳児は食器の置き方を図示したランチョンマットを使用しています。4・5歳児は、自分たちで配膳し友だちや保育者と一緒に確認しています。



自分の分がわかり、おいしく食べているよ！
ランチョンマットをする前より食べこぼしが減ったよ。

「こう？」「このお皿はどこ？」と尋ねながら、自分でも考えて配膳しようとしていますよ。



自分で配膳した後、友だちや保育者と一緒に、正しい置き方を確認しています。



こんな時どうすればいいの？

- Q 子どもが便秘気味で困っています。食事で改善する方法を教えてください？
- A 快便のための食事のポイントがいくつかありますので、できることからやってみましょう！
- ①適量の食物繊維と水分を摂りましょう！
穀類や野菜・豆類等に含まれている食物繊維は、消化されにくく、腸を刺激し動きを良くします。水分は、腸内の便に水分を補給し柔らかくするので排便しやすくします。食事に汁物やスープをとるといいですね。
 - ②適度な脂肪分を摂りましょう！
便は脂肪分がある方がスムーズな動きをします。
 - ③腸内菌を活発にして腸内環境を整えましょう！
乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。乳酸菌は胃酸に弱いので、ごはんやおかずと一緒に食べると胃酸が弱まり、菌が生きたまま腸に届きます。空腹時にヨーグルトや乳酸菌飲料を飲むよりも、食事の時に乳酸菌を多く含む漬物・納豆・みそ汁等を食べるほうが効果があると言えます。

作ってみませんか？

** 洋風おでん(4人分) **

材料

- | | |
|---------------|---------------|
| ダイコン……………120g | ニンジン……………20g |
| ウイナー……………40g | うずらの卵………4個 |
| ちくわ……………40g | 焼き豆腐……………40g |
| 鶏肉……………20g | こんにやく……………30g |
| 昆布……………2g | |
| 調味料 | |
| コンソメ……………小さじ3 | |
| カレー粉……………1g | |

作り方

- ①うずらの卵以外の食材は、ひとくちサイズに切る。
- ②鍋に①と浸るくらいの水をいれ、柔らかくなるまで煮る。
- ③柔らかくなればうずらの卵とコンソメとカレー粉を入れ、味が染みるまで炊けば出来上がり！

※鶏肉はすじ肉等で代替してもおいしいです。