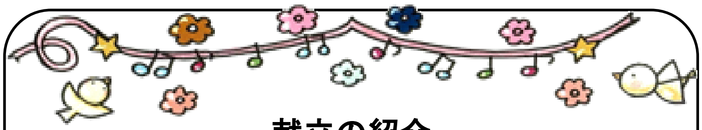
きゅうしょくだより

令和４年１１月１日
くろかわのぞみ保育園
No.128

旬の食材と料理

れんこん：れんこんの酢の物
ごぼう：豚汁うどん、肉ごぼう、
　　　　きんぴらごぼう
里芋：豚汁うどん、里芋の含め煮
さつま芋：大学芋、石垣もち、
　　　　さつま芋とかぼちゃのサラダ　など
きのこ類：きのこの野菜炒め、
　　　　　きのこスパゲティ　など
柿

＊芋や根菜類には、体を温める効果が
　あります。



献立の紹介

- 咀嚼力をアップさせるために、れんこんやごぼうなど旬の食材を多く取り入れました。
- １１月２４日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。それにちなんで、和食の献立にしました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。
  東京都：大学芋
  大分県：石垣もち

しっかり噛んで食べていますか？

噛むことの効果

１．肥満の防止
　満足感・満腹感を感じて、食べ過ぎないようにできます。
２．消化・吸収が良い
　小さくした食べ物と唾液がよく混ざるので、胃腸に負担をかけません。
３．虫歯予防
　食べると口の中は酸性になり、虫歯になりやすい状態になります。酸性から中性に戻してくれるのが唾液です。よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されるようになります。
４．記憶力アップ
　脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます。

こんな食べ方していませんか？

流し食べ
飲み物で流し込みながら食べている

早食い
数回しか噛まないで飲み込んでしまう

前歯食べ
奥歯で食べないで前歯だけで食べる

詰め込み食べ
一口量が分からず入るだけ入れる

「上手に噛む」ためには、経験が必要

赤ちゃんは、生まれたときから「母乳やミルクを飲む」という能力が備わっています。ところが、固形の食べものを口の中に取り込み、噛んで飲み込むという能力は、練習しないと身につきません。食べものには、ごはんのように軟らかいもの、せんべいのように固いもの、お肉のように軟らかいけど噛み切りにくいものなどなど、色々な食感のものがあります。それぞれどうすれば上手に噛んで飲み込めるのかは、何回も経験することで、体で覚えていきます。色々な食品を経験させてあげましょう。