

# きゅうしょくだより

令和4年11月 なかのしまのぞみ保育園

## 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、

和風スパゲティ 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けません。食べ物には、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。