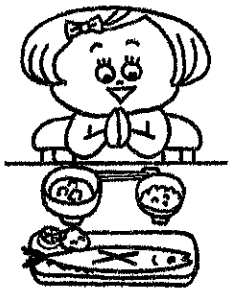
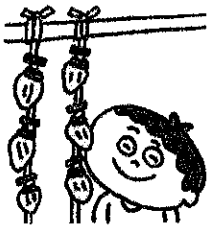


１１月　食育だより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園　R3．10．28発行

１１月の食育目標は「よく噛んで食べていく」です。「よく噛んんで食べてね」と声を掛けたりしますが、よく噛むことで身体にはたくさんの良い影響があります。１つ目は、口の中を清潔に保つことができることです。唾液がたくさん出て口の中をきれいに保ち、虫歯などのリスクを減らすことができます。2つ目は、生活習慣病の予防です。ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べることで、少量でも満腹感を感じやすくなり、必要以上に食べすぎることを防いで肥満防止になります。3つ目は、脳の働きを活発にすることです。よく噛むことで脳への血液の流れが良くなり、脳が刺激されて働きを活発にするそうです。4つ目は、発音と表情がよくなることです。よく噛むことで口の周りの筋肉を使い、発音がはっきりし、表情も豊かになります。5つ目は、味覚が発達します。よく噛むことで食材の味をしっかりと感じるようになり、食事が楽しくなります。6つ目は、全身の健康につながります。口でしっかり食べ物を細かくすることで飲み込みやすくなり、消化器官の負担を減らすことができます。小さいころからしっかりと習慣とすることで、健康な体を作り、楽しく食事ができるようにしたいですね。

今月の食育

１１月１９日（金）

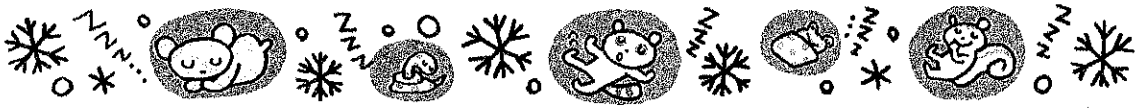
メニュー　：　＊はりはりごはん

＊小松菜のおひたし

＊豆腐の味噌汁

＊柿

旬な食材



「白菜」

寒くなってくると食べたくなるものが鍋ですね。鍋に入れる食材としてかかせないのが白菜です。１０月～１１月ごろからが旬で冬に向けてピークを迎えます。この時期の白菜は柔らかくなり風味もよいため、鍋や煮物、浅漬けだけではなく、サラダにしてもおいしいです。今回は給食にも出てくる「白菜サラダ」の作り方を紹介します。

材料（乳児１人分）

＊白菜　３６グラム
＊みかん缶　４グラム
＊りんご　４グラム

＊酢　１．６グラム
＊砂糖　１．６グラム
＊油　０．８グラム
＊塩　０．１６グラム

作り方

①白菜を適当な大きさに切り、ゆでる。
②白菜の水をきり、みかん缶、りんごを混ぜる。
③□の中の調味料を混ぜドレッシングを作る
④白菜、みかん缶、りんごにドレッシングを入れて混ぜる。