

きゅうしよく だより

2017.9月
名島保育園



噛むことの効果

「食べる」と「噛む」は違います。噛むことには意味があり、子どもの発育にとっても、大変大切なことです。楽しい食事の中でも噛むことを意識してみましょう。

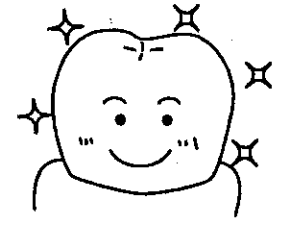
1. 噛むことの効果

噛むことは体内物質の分泌や機能の発達を促進させる機能があります。また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音を明瞭にすることや力を出すことにもつながります。

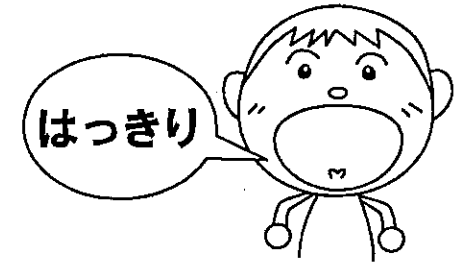
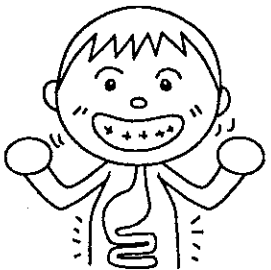
- ① 肥満予防
- ② 歯の病気予防
- ③ 胃腸の働きを促進



④ 言葉の発達



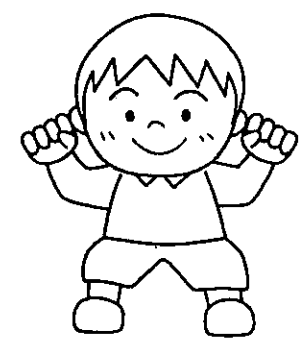
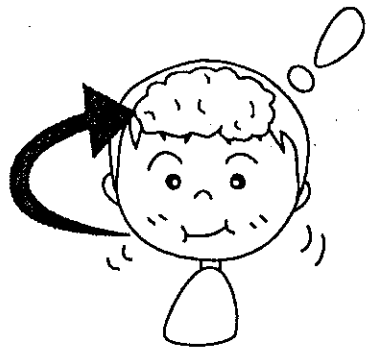
⑤ 味覚の発達



⑥ 脳の発達



⑦ 全身の体力の向上



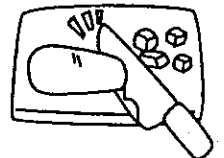
2. 噛む力を養う工夫

- ① 硬さの異なる食品をバランスよく
- ② 野菜は細かく切りすぎない

食感の良い食べ物も用意し、楽し食事にしましょう。



噛むために適度な大きさに切りましょう。



- ③ 食べるときは姿勢よく

噛む力は姿勢と関連があります。足がつく椅子で食べると、噛む力がより高まります。



- ④ 虫歯を作らない

噛みたくても噛めない状況は作らないようにしましょう。



3. 噛むことを促す食材

<かみかみラーメン>

| | |
|--------|------|
| 中華めん | 1人分 |
| ラーメンの素 | 1人分 |
| きくらげ | 0.5g |
| ごぼう | 10g |
| にんじん | 10g |
| 干しいたけ | 0.5g |
| キャベツ | 15g |
| もやし | 20g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| ねぎ | 5g |
| コーン | 10g |

- ① キクラゲを細かく切る。
- ② ごぼうをさがきにする。
- ③ 人参を短冊切りにする。
- ④ 干しいたけを戻して細切りにする。
- ⑤ キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ねぎを小口切りにする。
- ⑦ 鍋にごま油を熱して①～⑤ともやしを炒める。
- ⑧ ラーメンを作る。
- ⑨ ⑧に⑦とねぎとコーンを盛る。



あまり噛まなくても良いラーメンと良く噛まなければならぬ具材を混ぜた献立です。様々な材料を混ぜることは、栄養価の点からも良いです。

<じゃがいもお焼き>

| | |
|-------|--------|
| じゃがいも | 54g |
| 桜海老 | 10g |
| 豆乳 | 小さじ1 |
| 小麦粉 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 油 | 小さじ1 |

- ① じゃが芋を細く切る。
- ② ①と桜海老、豆乳、小麦、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を引いて、②を平らに丸く入れる。
- ④ 弱めの中火で、3～4分焼き、周りが少し透明になってきつね色に焼けたら、上下を返して片面も3～4分焼いて火を通す。
- ⑤ 醤油を塗りつける。

噛まないイメージがあるじゃがいもですが、ゆでたり蒸さず、焼くことにすることにより、良く噛むことを必要とする材料になります。

2017. 9月

栄養士 松山秀子

給食おたより

★月を意識して献立に反映する。

満潮や干潮があるように私たちは地球に一番近い惑星「月」の影響を受けています。新月は体の「浄化」や「解毒」、満月は「吸収」のエネルギーが強いと言われる。

また、新月と満月に小豆を食べるという習慣は、小豆は腎臓の形に似ています。そして、腎臓は、成長や発育、生殖の働きを支配しています。昔から成長や発育の節目に赤飯を炊いてきたのは意味があるからです。

保育園でも新月と満月の日に小豆入り玄米ご飯を炊いています。

★9月中旬～11月までは、陰陽五行において肺・大腸が活発に働きます。

寒い冬を越えるために肺・大腸を養う食材を積極的に取り入れます。

食材・・・肺を元氣するたべもの→れんこん

大腸を元氣するたべもの→だいこん、しらねぎ、こんにやく、たまねぎ、しょうが、くずなど白くて、長くて、根の食べ物です。

また、秋にはきのこが出てきます。キノコはアルカリ成分や分解酵素が多く含まれ、リンパ管の大掃除をしてくれます。

●鼻にトラブルはありませんか？

鼻の機能は「肺」と深く関係しています。肺のリンパが目詰まりを起こすと、鼻水、セキ、タンのような水毒症状、さらに悪化するとくしゃみやぜんそくを起こします。

控えてほしい食材 牛乳・たまご・白砂糖・ケーキ・アイスクリーム・チョコレート・菓子パン

「肺・大腸は」は皮膚を支配しています。乾燥肌・アトピー性皮膚炎の方は「肺・大腸」を養いましょう。

●秋に実る玄米・雑穀・そばには冬を乗り切るエネルギーがデンプンとして濃縮されています。

お米を食べましょう♪

●発酵食品は食薬です。「肺」に最もいいのは大根でできた「たくわん」です！

それから、みそです。大根の味噌汁は秋には食薬になりますね！

●「ハイ」と言える素直な心を持ちましょう

「ハイ」と「肺」は同じ言霊をもち、「命をよみがえらせる」という意味を秘めます。

こころから「ハイ」と言えるとき、新鮮なエネルギーに満たされ「肺」のリンパの流れがよくなり、滞っていた老廃物が流され、身体の浄化が行われる。