

きゅう しょく 給食だより 10月号

モモキッズ保育ルーム甲子園

秋も深まり、過ごしやすくなりました。『食欲の秋』です！！
涼しくなり、美味しい食べものが、たくさん収穫されるこの時期に、いろいろな食材を見て触って、そして味わって多くの食体験をしていってほしいと思います。



最近では食事にかかる時間が減ってしまったり、軟らかい食べものを好むようになったこともあり、永久歯が生えるスペースが不足し歯並びが悪くなってしまったり、噛み合わせが安定しなくて、場合によっては矯正しなくてはならなくなるという事も増えています。

そうならないためにも、発育期である今から強くしっかりした歯を作るため“よく噛む”を心がけ、日々の食事メニューを考えていきましょう。

調理をするとき、いつもより少し大きめに切ってみたり、加熱時間を加減して噛みごたえを残してみるだけでも、自然に噛む回数が増えていきますよ。

健康な歯が健康な身体をつくれます！！

強くて丈夫な“あご”“歯”をつくるため、しっかり噛んで、好き嫌いなく、バランスよく食べましょう。

～青魚を食べよう～

海に囲まれている日本では、新鮮な魚が多くとれます。
秋にはサバ・アジ・さんまなど、多くの魚が旬を迎えます。
背中が青いことから“青魚”ともよばれている、サバやさんまなどはDHAやEPA
といった栄養が豊富に含まれています。

DHAは記憶力向上・脳の活性化、EPAは血液サラサラの効果があります。
子どもが食べる場合は、お刺身などではなく火を通して食べることをおすすめしま
す。

最近では「魚ばなれ」といわれるほど、家庭で魚を調理しなくなったといわれてい
ますが、旬の脂ののった美味しい魚を、ぜひ調理して食べてみてください。



かみかみ大豆

♪家族みんなて、かみかみしよう♪

《材料 大人5人分》

・大豆 100g
・人参 150g
・さつまいも 200g
・青のり 少々
・塩 5g
・揚げ油 適量

- ① 人参、さつまいもは大豆と同じくらいの大きさに切る
- ② 切った人参、さつまいもとサイズを油で素揚げにする
- ③ ②に青のりと塩を加えて、よく絡めたらできあがり

歯とお口にいいことは、ハミガキとよく噛んでごはんを食べることです。

おうちでも、しっかり噛んで食べる習慣をつけていきましょう。

目標!!ひと口30回かみかみ!!