



きゅうしょくだより

平成30年5月1日
八千代保育園

よく噛んで食べよう！

「噛む」という行動には、大切な役割がたくさんあり、またそれは生涯を健康に過ごしていくための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを意識し、習慣付けましょう。最初のうちは1度の食事で噛む回数が多い料理は1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。

ひみこの
はがいーぜ

ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉の発音がはっきり の 脳の発達

は 歯の病気を防ぐ が がん予防 い 胃腸の働きを促進 ぜ 全身の体力向上と全力投球！

〇噛めるようにするポイント

しっかりと噛む食べ物を避けない、小さく切りすぎない

ごぼうやれんこんなどの根菜類は、子どもが食べにくそうだからと避けることなく、食べやすいものの中に混ぜたり、切り方、調理方法などを工夫しましょう。また、食べやすいように小さく切ることも大切ですが、たまにはあえて少し大きめに切って、よく噛んで食べる練習をしましょう。

ごぼう、れんこん…軽く下茹ですてから調理します。下茹でする時に少し食酢を入れると、柔らかく煮えます。

おいしく楽しく！食べる意欲を育てる、お手本を見せる

保育園の給食の時間には、保育者が子どもと同じテーブルで同じ食事を食べています。食べ方を身に付けるには一緒に食べる人のお手本が必要です。一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せたり、「かみかみしようね」などと声をかけると、「食べてみようかな」という意欲が育ちます。

八千代保育園 カミカミメニュー フライド小魚

<材料> 作りやすい分量

- ・小魚 20g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・青のり 少々
- ・かつおぶし 少々
- ・牛乳 大さじ1と1/2

<作り方>

- ①小麦粉、青のり、かつおぶし、牛乳をまぜて生地を作る。
- ②生地に小魚を加え、170℃の油にスプーンでひとかたまりにして落とし揚げにする。



切り干し大根のサラダ

<材料> 作りやすい分量

- ・切干大根 20g
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/2本
- ・ツナ缶 40g

<作り方>

- ・しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・酢 小さじ1/2
 - ・食塩 少々
- ①切り干し大根を戻して、2cmの長さに切る
にんじん、きゅうりを千切りにする
 - ②切り干し大根、にんじんをさっと下茹ですて攪拌
 - ③調味料を合わせてドレッシングを作る
 - ④野菜と③を合わせる