

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



## よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べることには、子どもの体と心の成長にとって良いことがたくさんあります。

### ●消化を助ける

よく噛むことで唾液がたくさん出て、食べ物が細かくなり、胃や腸での消化がスムーズになります。

### ●あごや歯の発達を助ける

噛むことであごの筋肉が鍛えられ、歯並びや顔の骨格の成長にも良い影響があります。

### ●満腹感を得やすくなる

ゆっくり噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。肥満予防にもつながります。

### ●味覚が育つ

よく噛むことで食材の味をしっかり感じることができ、味覚の発達にもつながります。

## よく噛むためのポイント

### ◆一口量を少なめにする

口いっぱいに入れると噛まずに飲み込んでしまいがちです。

### ◆水で流し込まない

よく噛んでいる途中に水分をとると、食べ物が流れやすくなり丸のみの原因になることがあります。

### ◆食事の環境を整える

子どものペースに合わせて、落ち着いてゆっくり食べる時間を作りましょう。テレビやスマホを見ながらの食事は、噛むことへの意識が薄れてしまいます。

### ◆食材の形や固さを工夫する

形態が合わないと丸のみの傾向になったり、食べることを嫌がることがあります。野菜や肉などの繊維のあるものは、食べやすい大きさに切ったり、やわらかく煮ることで、無理なく噛む習慣につながります。

### ◆噛み応えのある食材を使う

れんこん、ごぼう、きのこ、切り干し大根など、自然と噛む回数が増える食材を取り入れましょう。

## 東部保育園 給食員より

5歳児と夏カレーのクッキングをした日の事です。なすを切っていると、子どもがあることに気がつき、こう言いました。「切ったなすはどうして水につけるの？」と。アクという苦味を和らげるためだと伝えました。子どもの観察眼にあっぱれです。

野菜にはそれぞれ特徴があります。給食室では、野菜が持つ"うま味"を存分に味わえるように工夫をしています。例えば、子どもが敏感に感じるピーマンの苦味は、調理前にさっと湯がくことで和らげています。ちょっとしたひと手間で料理を格段においしくします。

子どもにとって、今は味覚が形成される大切な時期です。だからこそ、おいしいと感じられるひと工夫を通して、様々な味に親しみ、味覚の幅を広げていってほしいです。



## 室賀保育園 給食員より

秋は、実りの季節です。最近は暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。4月は野菜が苦手だった子も自分から進んで食べようとする姿があり、成長を感じます。

0,1,2歳児クラスでは、保育士の介助ばかりでなく自分の力で一生懸命に力強く食べる姿があり、その力強さに「生きる力」が育まれていることを実感します。

お昼に3歳以上児クラスに行くと「これは、どうやって作ったの？」「どこで買ったの？」と毎回給食についての質問があります。また、子どもたちは給食や食材に興味津々で、「汁にラブラブハート入っている♡」とハート型に切った人参を見つけ、うれしそうに食べています。

子どもたちにとって給食の時間が楽しく安心して過ごせる時間となるよう、食材の切り方・硬さ加減・味を工夫し愛情込めて給食作りをしています。

## 今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつの目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	426±10%	393
たんぱく質(g)	19~23	20.4
脂肪(g)	19未満	17.4
塩分(g)	~1.5	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつの目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	531±10%	496
たんぱく質(g)	19~23	20.5
脂肪(g)	17未満	15.4
塩分(g)	~1.4	1.5

## △ハリハリなます

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
切り干し大根	4 g	20 g	① 切り干し大根は水でもどし食べやすい長さに切り、かためにゆでて流水で冷まし、水けをきる。
芽ひじき(乾)	0.5 g	2.5 g	② ひじきは水でもどし、やわらかくゆでて流水で冷まし、水けをきる。
人参	15 g	75 g	③ 人参、きゅうりはせん切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。
きゅうり	10 g	50 g	④ ①、②、③に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
砂糖	1.3 g	6 g 小さじ2	
塩	0.2 g	1 g 小さじ1/6	
しょうゆ	1 g	5 g 小さじ1弱	
酢	3 g	14 g 大さじ1弱	

- ① 切り干し大根は水でもどし食べやすい長さに切り、かためにゆでて流水で冷まし、水けをきる。
- ② ひじきは水でもどし、やわらかくゆでて流水で冷まし、水けをきる。
- ③ 人参、きゅうりはせん切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。
- ④ ①、②、③に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。

