

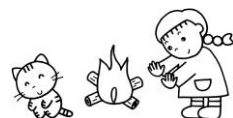
給食だより 11月号

平成 29 年度

すいこう認定こども園

山の木々も色づき、紅葉の美しい季節です。朝・夕の冷え込みも厳しくなり、冬も間近になりました。栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べるようにして、風邪知らずの健康な体づくりをしましょう。

<食生活を楽しむために>



「よく噛んで食べましょう」と言いますが、噛む力はいきなり身につくものではありません。毎日の食事の中で少しずつ得られていきます。まずは、無理に固い物を食べさせるのではなく、子どもが自分から楽しみながら食べられるような食事の環境を作るようにしましょう。

よく噛んで食べることで次のような効果が期待できます。

- ① 食べ物と唾液が十分に混ぜ合わさることで、胃腸での消化吸収を助ける。
- ② あごの発達を促す。
- ③ 脳の働きを活発にする。
- ④ 虫歯や歯槽膿漏（しそうのうろう）を防止する。
- ⑤ 満腹感が得られることで、食べすぎを防止する。



さらに、よく噛んで唾液を出すことで、食べ物をよりおいしく感じるすることができます。健康的な食生活を楽しむためにも、子どもの頃からしっかり噛んで食べる力を身につけることが大切になります。

離乳が完了しても奥歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまでは、まだ上手に噛むことはできませんが、かたい物や繊維質のものなどもだんだんと上手に食べられるようになります。

楽しい食事は噛む力を育む場所になります。周りの大人がおいしそうに食事をするので、初めてのものでも自然と興味を持ち、自分から進んで食べてみようとなります。いろいろな食体験をし、楽しくおいしくよく噛んで食べられるようにしましょう。



<食物繊維>

食物繊維とは人の消化酵素で消化できない成分のことを言います。大きく分類すると水溶性と不溶性があります。水溶性食物繊維には腸内の有益菌を増やしたり、コレステロールの吸収を妨げるなどの働きがあり、不溶性食物繊維には腸を刺激して便通を良くしたり、腸内の有害物質を体の外に排出するなどの働きがあります。

～食物繊維を多く含む食品～



<牛肉とごぼうの煮物の作り方>

材 料 < 4 人 分 >	作 り 方
牛 肉 150g	① ごぼうはさがきに切っておく。 ② 人参は短冊に切り、いんげんは斜めに切っておく。 ③ 鍋に油をしき、牛肉をいためる。 ④ ③に水を加え、さらにごぼうを加える。 ⑤ ごぼうに火が入ったら人参を加え、中火で煮る。 ⑥ 調味料を加え、いんげんを加える。 ⑦ 最後にごまを振りかけたらできあがり。
ご ぼ う 60g	
人 参 1/3本	
い ん げ ん 3～4本	
ご ま 大さじ1	
し ょ う 油 大さじ2	
酒 小さじ2	
砂 糖 大さじ1	
サ ラ ダ 油 適量	

ごぼうに含まれるポリフェノールには、においを消す効果があるので、肉や魚などと一緒に料理されることが多くあります。また、ごぼうの香りやうま味は皮の部分に含まれているので、皮をむかず、表面をこそぎ落とすようにしましょう。

作成者：管理栄養士 道祖友美