



給食だより



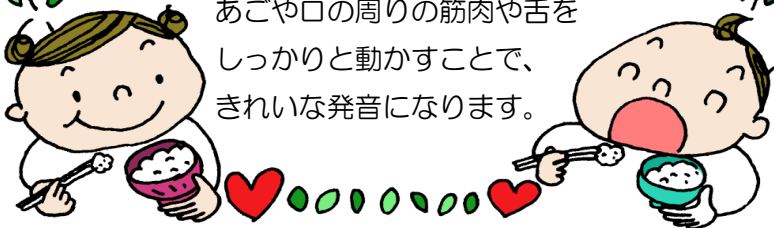
令和5年5月30日
桜こども園たかせ
栄養士：加庭 麗



噛むことの効果

よく噛んで食べることは、さまざまなよい効果があります。よく噛む事で唾液が沢山出て、食べ物の本来の味がわかったり、虫歯の予防になったりもします。また、脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎ、肥満予防にも効果があります。その上、

あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音になります。



食育活動

- ・8日(木)パネルシアター
食べ物列車元気号(つき・ゆき)
- ・9日(水)お弁当詰め(以上児)
弁当箱を持参し、自分の食べられる量を考えながら詰めます。
- ・21日(水)かえるパン作り(以上児)
パンにツナサラダを詰め、目をつけてもらいます。



5月10日(水)、星組さんのいちご狩りの様子です。みんないちごが大好きなようで、沢山食べて美味しかったと感想を言いに来てくれました(^^)

いちごはビタミンCが豊富で、7個(中くらいサイズ)ほどで1日に必要なビタミンCが摂れます。ビタミンCはコラーゲンの生成促進やメラニンの抑制効果があるので、美白効果があります。また、葉酸も豊富なので、貧血の予防もしてくれます。



ジャージャー麺

★材料 大人2人分★

- | | | | |
|-------|--------------------|------|-----------|
| ・中華麺 | 400g | ・油 | 7g(大さじ1) |
| ・豚ひき肉 | 140g | ・味噌 | 8g(小さじ1) |
| ◎竹の子 | 50g | ・甜麺醬 | 4g(小さじ1) |
| ◎にんにく | 1かけ | ・酒 | 20g(小さじ4) |
| ◎生姜 | 3g | ・鶏ガラ | 5g(小さじ1) |
| ◎葱 | 25g | ・赤味噌 | 5g(大さじ1) |
| ◎干し椎茸 | 3g(戻しておく。戻し汁も使用する) | ・砂糖 | 12g(小さじ4) |
| | | ・片栗粉 | 適量 |

★作り方★

- ① フライパンまたは鍋に油を熱し、にんにく、生姜、葱を炒める。
- ② ①に豚ひき肉、干し椎茸、戻し汁、竹の子を加え炒める。
- ③ 調味料を入れ、味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 茹でた麺にかければ出来上がり。

【◎…みじん切りにしておく】