

給食だより

令和2年6月29日
桜こども園 たかせ
栄養士:加庭 麗

よくかむことの効果

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。よくかむと唾液がたくさん出て、食べ物の本来の味がわかったり、虫歯を予防したりします。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。

そして、よくかむと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の動きが活発になるため、記憶力を高めると言われています。そのうえ、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音にもつながります。

噛む力を育てるために、よく噛む必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れて、噛む力をアップしましょう。



7月食育活動

- 7日 (火) 七夕そうめんのトッピング
(ほし・ゆき・つき組)
- 10日 (金) おやつ ゆでじゃが
じゃが芋洗い (つき組)
- 17日 (金) お泊り保育
夕食カレーの野菜切り (つき組)
- 28日 (火) おやつ とうもろこし
とうもろこしの皮むき (つき組)

食中毒3原則

食中毒予防の3原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石鹸を使ってしっかりと手洗いをし、肉や魚などの食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫にいれましょう。

夏野菜とキノコのトマト煮込み

<材料：4人分>

・鶏肉	160g	・トマト缶(カット)	240g
・玉葱	120g	・コンソメ	5g
・人参	80g	・塩こしょう	少々
・オクラ	60g	・砂糖	少々
・なす	70g	・オリーブ油	8g
・にんにく	1かけ		

<作り方>

- ① 鶏肉、玉葱、人参、なすは食べやすい大きさに切っておく。オクラは茹で、水にさらし小口切り。
- ② 鍋にオリーブ油と刻んだにんにくを入れ、香りが出てきたら鶏肉、玉葱、人参を炒める。
- ③ トマトを加え、煮る。調味料で味をととのえ、なすを加える。やわらかくなったらオクラも加えて完成。