

〈今月の給食のお約束〉

モグモグよく噛んで食べましょう

「実りの秋」、「食欲の秋」と秋は食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、多くの食材に触れ合う機会をつくることは、味覚形成にとっても重要です。給食やご家庭の食卓でたくさんの秋の味覚を楽しみましょう。



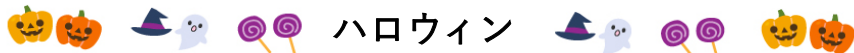
咀嚼の大切さ



健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持につながります。「よく噛んで食べる」大切さを見直してみましょう！

- 唾液の量が増え、自浄作用で虫歯予防
- 脳が刺激されて脳に流れる血液の量が増える為、脳が活性化される
- 口の周りの筋肉を使い、言葉の発生や表情が豊かになる
- 消化を助け、食べすぎを抑え、胃腸の働きを活発にする
- ゆっくり味わうことにより、味覚の発達を促す

よく噛んで食べる習慣をつけると、誤嚥事故予防にもつながります。保育園では噛み応えのある根菜類や切干大根、噛み切りにくい油揚げやねちねちとした食感のドライフルーツなど（10月に干しプルーンを提供します！）を取り入れて噛む力をつけられるような給食を提供していきます！また、正しい咀嚼には正しい姿勢が大切です。背中を伸ばして、足の裏をつけて座ることで体が安定し、しっかり力を入れて噛むことができます。足がつかなければ台などの足置きを用意してあげてください。



ハロウィン

ハロウィンはヨーロッパを起源としたお祭りです。秋の収穫をお祝いして先祖の霊を迎え入れるとともに、悪霊を追い出すとされています。アメリカではかぼちゃが主流ですが、発祥の地であるヨーロッパでは「カブ」を使用する地域もあるそうです。給食のハロウィン献立では、かぼちゃを使用したメニューが登場します。お楽しみに！

～土の中で育つ？土の上で育つ？～



〈土の上で育つ野菜〉

葉を食べる…ほうれん草、小松菜、キャベツ

実を食べる…トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす



〈土の中で育つ野菜〉

根を食べる…人参、さつまいも、大根、ごぼう

地下の茎を食べる…じゃがいも、里芋、れんこん



給食の時間にこれは何の野菜？と、どんな野菜なのか話をしています。野菜によって、育つ場所、根や実など食べている場所も違います。給食や家での食事の野菜もどこで育ったものが入っているか見つけて楽しみながら野菜を食べられる時間になるといいなと思います！

今月の旬の食材

さつまいも

品種によって甘さや食感の違いを楽しめるさつまいも。さつまいもは特有の成分であるヤラピン（腸の働きを促進）や、加熱しても壊れにくいビタミンC、カルシウム、食物繊維が含まれています。茹でる場合は、水に溶けやすい栄養を逃さないように、スープや煮物にするとおいしく食べられます！

9月のお弁当バイキングではお弁当箱と食具持参のご協力ありがとうございました。

子ども達からリクエストを取って決めたメニューを自分のお弁当に詰めて食べたことで、「苦手な野菜だけど今日はおいしい！」と特

🍷 レシピ紹介 🍴

<材料>

- ・ほうれん草 1束
- ・さつまいも 1/3本
- ・にんじん 1/2本
- ★しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- すりごま 小さじ1

〈ほうれん草とさつまいものごま和え〉

<作り方>

- ①ほうれん草は約2cm幅、さつまいも・にんじんは約1cm角に切る
- ②ほうれん草、にんじんは茹でて水気を切る。さつまいもは油で揚げ焼きにする。（食感の違いを楽しめます！）
- ③最後に調味料☆と合わせたら完成！