

令和6年

11月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

よく噛んで食べましょう



寒さが感じられる日が続き、秋の深まりを感じます。

この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、免疫力を高めていきましょう。

風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずに。

よく噛んで食べることの大切さ

食べるときにどれくらい「噛む」ことを意識していますか？

噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです！

脳の発達

味覚の発達

言葉の発達

歯の病気予防



よく噛んで食べるための工夫

よく噛んで食べるためには口の成長に合わせて食べ物の形態を工夫することが大切です。口の成長に合っていない形態の食べ物を食べると丸のみをしてしまったり、上手に飲み込むことが出来ずに詰まらせてしまうこともあります。

食べる際のポイントを確認して安全で楽しい食事の時間にしましょう！

〈食べる前〉

- ☆水分を取って口と喉を潤しておく
- ☆背中と足の裏をしっかりとつける

〈食べている時〉

- ☆口に詰め込みすぎない
- ☆眠くなったら無理にあげない
- ☆水分をとりながら食べる

〈食べた後〉

- ☆口の中に食べ物が無くなってから立ち上がる
- ☆口の中に食べ物がある状態で寝かせない（乳児）

噛めるようになるための食べ物の大きさ・硬さ

（乳児）

- ☆たわら型や棒状 → 前歯でかじりとりができる
- ☆やわらかく大きめの野菜 → 丸のみ防止で歯茎・奥歯で噛める

（幼児）

- ☆噛み応えのある根菜や乾物 → 自然と噛む回数が増える
- 油揚げ(大きく又は細長く)
- ☆ドライフルーツや干し芋 → 強く噛むよりゆっくり噛むことが大切

🌸おすすめ料理🌸 乾物と野菜、豆の入った煮物や、ハンバーグに角切りのれんこんやさつまいもを入れるなど異なる食材を組み合わせることで食感の違いを感じて噛むことが楽しめるメニューになります！

〈今月の旬の食材〉

ごぼう

独特の風味と歯ごたえが特徴で、和食には欠かせない食材です。泥を落とし、タワシでの擦り洗いや包丁の背で表面を削ぐ方法など、皮を厚く剥かないことで、皮付近に含まれるうま味や香りを残し、廃棄率を下げられます。変色予防として色をきれいに仕上げたい時は、薄い酢水にごく短時間つけると効果的です。

🍷 レシピ紹介🍷

〈 ごぼうのうま煮 〉

（材料） （約4人分）

- | | | | | |
|-------|------|---|-------|-------|
| ・ごぼう | 1本 | ☆ | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・えのき | 1/2袋 | | ・みりん | 大さじ2 |
| ・豚バラ肉 | 250g | | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・生姜 | 20g | | ・だし汁 | 100ml |
| | | | ・ごま油 | 適量 |

（作り方）

- ①ごぼうはよく洗い縦半分にして斜め薄切り薄酢水にさっとつける、えのきは2cm幅に切る、生姜は千切りにする
- ②フライパンにごま油をひき、生姜とごぼう、えのきを2～3分炒める
- ③豚バラ肉を加えて1分炒めたら☆を加えてアクを取りながら煮る
- ④弱火～中火で煮汁がなくなるまで煮たら完成！