本荘保育園・令和８年１１月１日

１１月　食育だより

日に日に寒くなり、季節の移り変わりを感じることが多くなってきました。寒暖の差もあるので体調に気をつけて、ウイルスから体を守り、免疫力を下げないためにも栄養と睡眠はしっかりととりたいですね。

今月は、きりん組さんのキッズトントンがあります。小学校の調理室をお借りして、包丁を持ち野菜を切って「さつまいもご飯、野菜たっぷりスープ、茶巾絞り」を作ります。経験をして自信を持つことで調理に興味を持ち、お家でもお手伝いをしてくれるのではないでしょか。

お･だ･し･の･カ

１１月２４日は『和食の日』。「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。２４日は、調理員さんからだしについての話を聞きます。

昆布だし

前日の夜、ペーパーでふいた昆布を、水を入れた鍋にポン。具材を入れれば、お味噌汁に使えます



パックだし

忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。



11月8日は『いい歯』の日です！

噛むと…よいことはこんなにたくさん

①歯の病気を防ぐ
だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながる

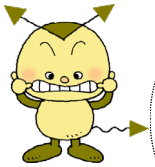
②言葉の発音がはっきりする



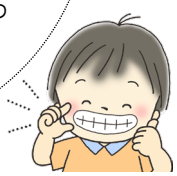
口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音がはっきりする

③何ごとにも全力投球

グッと力を入れて噛みしめたとき、歯をくいしばることができてカがわく



④味覚の発達
食材本来の味がわかるようになり、味覚が発達する



⑤脳の発達
脳への血流がよくなり、脳が活性化する

⑥肥満予防
脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ

⑦窒息事故防止
よく噛むと食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり合ってのどを通りやすくなり、食べ物をのどに詰まらせる事故を防げる

⑧胃腸の働きをよくする
よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け、胃腸にかかる負担を減らす