



食育だより 11月号



秋の深まりとともに、寒さを感じる季節となりました。日中との温度差が大きく、風邪をひくなど体調を崩しやすいため、体調の変化に十分注意しましょう。

11月8日は「いい歯」の日



令和6年11月1日
西国分寺保育園
園長 奥野 かよ
調理室 小町 松林
大平 小林



よく噛んで食べましょう!

食事をするとき「噛む」ことを意識していますか？
噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしい効果があります。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、子どもたちはどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣を身につけたいですね。

噛む力をつけるために…

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。噛む力をつけるためには、スルメなど極端にかたいものを食べさせるのではなく、それぞれの子どもの成長に見合う食材を、よくかんで食べさせることが大切です。

おすすめの食材

- ◎ごぼうや、れんこんなど食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材。
- ◎大きめに切ったスティック野菜や、骨つき肉など。かじり取る練習にもなります。



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお節を一晩水につけておくだけで、簡単にだしがとれます。

- ・昆布……上品で控えめなうま味。素材の味わいを大切にする料理に。
- ・煮干し……こくのある、うま味の強いだし。味噌汁や煮物などに。
- ・かつお節…香りのよい、うま味の強い濃厚なだし。麺類、煮物、濃い味付け向き。



<コーンとチーズのスコーン>

《材料》 幼児2人分

- ・コーン缶……………10g
- ・小麦粉……………40g
- ・三温糖……………6g (小さじ2)
- ・牛乳……………25g
- ・バター……………8g
- ・ベーキングパウダー…1.2g
- ・塩……………少々
- ・チーズ……………7g



《作り方》

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②コーン缶の汁をきる。
- ③①にバターを加え、指先でよくもみこみ、よく混ぜたら塩と三温糖を加える。
- ④③の中央にくぼみを作り、牛乳、コーン缶、チーズを加えてひとつにまとめる。
- ⑤4つに分けて丸め、鉄板に並べて170℃のオーブンで15分位焼く。

*ほどよい固さのため、しっかり噛んで食べてほしいメニューです。