

令和3年11月1日

保護者各位



給食だより 11月号



認定こども園文化保育園
園長 浅田祐起子

山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。この時期、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

今月のテーマ

よく噛んで食べることは健康の基本です



秋は実りの季節です。暑さもやわらぎ、子供たちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとするからです。しかし食欲の秋と言えど、食べ過ぎによる肥満には気をつけたいものです。肥満は高血圧や糖尿病などの生活習慣病になるリスクを高めます。

食べ過ぎを防ぐためには、まず、よく噛んでゆっくり食べることです。よく噛むことで、でんぷんが唾液中の消化酵素によって吸収されやすい糖に分解され、これが血糖値を上昇させます。血糖値が高くなると、脳の満腹中枢が食欲にストップをかけます。毎食の献立に少し歯ごたえのあるものを加え、よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけるようにしましょう。

よく噛んで食べることの効果

◆ 虫歯の予防

噛む回数が多いと、唾液の分泌も多くなり、消火や口内の衛生状態が良くなります。

◆ 学習に効果

噛むという口の働きが脳の中樞を刺激して、認知力の向上や記憶力の強化に繋がります。

◆ 肥満の予防

噛む回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードも緩やかなので体脂肪の増加が抑えられます。

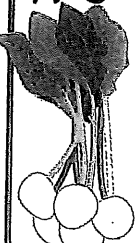
顎や咀嚼筋は噛まなければ発達しません！

噛むというのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。上下の奥歯をしっかりと噛みしめて、よく噛み、砕き、すり潰すと、歯は次第に鍛えられて丈夫になります。歯を支えているのは、歯根が埋まっている土台の歯槽骨ですが、柔らかいものばかり食べていると、この土台が弱くなります。なお、噛むという動作は、生まれつき備わっているものではなく、成長段階で学習することによって身につくものです。子供の時に噛む学習を怠ると、顎の発達が不十分になり、歯並びが悪くなり、発音が上手くできない原因になる場合もあります。




旬の食材紹介

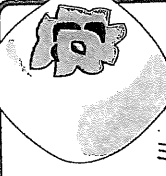
かぶ 根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。



カリフラワー さっくりとくせのない味で、一般にはゆでてからサラダやスープ、炒めものなどに使います。ビタミンCが豊富で、かぜ予防に効果的です。黄や黒のしみがなく、しまったものが良品。



柿 熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。柿生酢やサラダにも。



まつたけ 香り高くすぐれた風味と希少価値からきのこの王様といわれます。その噛みごたえは、他のキノコ類より繊維が多く、固く重い茎を形成しているからです。炭火焼き、土瓶蒸し、すまし汁、炊き込みごはんなどに。



旬の食材を使った給食のレシピをご紹介します！

クリーム煮



- 《 材料 2人分 》
 鶏肉 30g、玉葱 60g (一口大)、キャベツ 40g (1cm角)、ブロッコリー15g、カリフラワー15g、MIXベジタブル 30g、A (シチューMIX10g、スキムミルク 3g、コンソメ 1g)
- 《 手順 》
1. ブロッコリー、カリフラワーを電子レンジ 600wで 2~3 分加熱し、柔らかくする。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
 2. 鍋で鶏肉を軽く炒める。火が通ったら玉葱とキャベツを加え、しんなりするまで炒める。
 3. 1のブロッコリーとカリフラワーを加える。
 4. 野菜がひたひたになるまで水を入れ、Aを加えて煮詰めれば、出来上がり！

カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないので、風邪予防や免疫力アップに効果が期待できます。また血圧の上昇を抑制するカリウムや、腸を掃除してぜん動運動を促す作用のある食物繊維も含まれています。くせのない淡泊な味わいなので、クリーム系の料理と相性バッチリ！ぜひご家庭でもお試しください。

