

給食だより 10月号!

令和2年
10月号
深江保育園

朝晩すいぶんと涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です。食べ物が美味しく感じられる季節、新米をはじめ、青魚やさつま芋、栗、きのこ類など秋の味覚を楽しみましょう。給食のメニューにも秋の食材をたくさん取り入れました。しっかり食べてよく眠り、たくさん身体を動かして元気に過ごしましょう。



重ね煮について

お鍋の中でいろいろな材料を重ねて煮ることによって、材料同士がそれぞれの持ち味を醸し出す。これは、本来野菜が持っている自然の「うまい」を最大限に引き出してくれる料理法だそうです。

岡山県在住の船越康弘先生の基本理念を参考にさせていただき、保育園給食に取り入れています。筑前煮やハ宝菜、切干大根の煮物やサラダなど、メニューは様々です。調味料が少なくて済む為、薄味で旨みたっぷり。重ね煮料理は素材の味を十分に楽しめる料理法なのです！



米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。



よく噛んで食べよう！

咀嚼力をつけることには以下の様々な利点があります。



①消化を助ける

食べ物を細かく噛み碎くことで唾液の分泌が良くなり、栄養成分が吸収されやすい。また、身体の免疫力がつくため風邪を引きにくく、胃腸の働きもよくなる。

②虫歯になりにくい

唾液の洗浄効果で歯をきれいにしてくれる。

③歯並びをよくし、言葉の発音がはっきりする。

よく噛むことであごの発達を促す。

④肥満になりにくい

よく噛んで食べることがゆっくり食べることにつながり、満腹感が得られる。

⑤味覚の発達

薄味でも美味しく素材の味がわかる。

小さいうちからよく噛んで食べる習慣がつくといいですね♪

おやつのとり方

おやつをとるポイントとして、

①自分に合った量を考える。

②時間を決めてとる。

③不足しがちな栄養を補う。

④水分補給をする。

⑤市販品は表示を

チェックする

などがあります。

また夕食に影響が出ないように配慮

しましょう。

