



9月の食育だよ！

噛むことの大切さについて



○『噛ミング30』

厚生労働省では、一口30回噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。これは、ひとくち30回以上噛むことで、より健康な生活を目指す運動です。家庭でも噛む回数を数えたり、「よく噛んで食べよう」など声かけしながら食事をしてみてくださいね。子どもの時から正しい食べ方の習慣を身につけることで、大人になっても健康でいられるようにしましょう。

○よく噛んで食べるとこんないいことがあるよ！

② 消化吸収を助ける

- ・唾液の働きがよくなり、消化吸収を助けます。



① 虫歯予防

- ・あごが発達し歯並びがよくなります。唾液の分泌もよくなり、虫歯ができにくくなります。



③ 味覚の発達

- ・よく噛むことで食べ物とだ液が混ざり、いろんな味を感じることができます。



④ 脳の機能を発達させる

- ・血流が増えて脳を刺激し、脳の働きを活発にします。



④ 成人病防止（がん・糖尿病・心臓病）

- ・よく噛んでゆっくり食べることにより満腹中枢を刺激して、食べ過ぎによる成人病を防止します。



⑥ 免疫力を高める

- ・唾液の中には免疫を強くしてくれる物質が含まれていて、食べ物と混ざり病気になりにくくなります。



今がおいしい！秋の鮭

世界中で大人気の鮭。赤身と勘違いされがちですが、実は白身の魚で赤い色素には抗酸化作用があると言われています。鮭には、子どもの脳の成長に必要なDHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンも多く含み骨を強くして貧血を予防してくれます。お家でもお子様と一緒にホイル焼きやムニエルなど一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

きのこの季節です

秋の味覚「きのこ」。きのこは食物繊維が豊富で子どもの便秘改善には効果があります。さらに成長期に必要なカルシウムの吸収に不可欠なビタミンDも豊富に含まれています。

この時期にはたくさんのきのこが店頭並びます。お子様と一緒に買い物に行ったときにいろんなきのこを探して見てはいかがでしょうか？

中秋の名月

中秋の名月は秋の収穫を感謝する日でもあり、イモやおだんごやすずきをお供えします。秋に収穫されるさつまいもや里芋にちなんで「芋名月」とも呼ばれています。満月の形をしているお団子や、葉先がとんがっているので魔よけの力があるとされるすすき・秋の七草などを飾ります。

今年の中秋の名月は9月29日です。保育園でも秋の旬の食材をたっぷり使用した給食を食べます。お家でも夜に虫の声を聴きながら、満月を眺めてみてはいかがでしょうか？

今月のチャイルドクッキング

【白組】：21日(木)きな粉作り

・水で戻した乾燥大豆を、フライパンで空炒りし袋に入れてすりこぎでつぶします。さらにミルミキサーで細かく粉碎します。出来上がったきな粉は、おやつのおはぎにかけて食べます。

【緑組】：7日(木)干しいたけ作り

・干し網の中にしいたけを並べ、1週間ぐらい天日干しします。出来た干しいたけは給食で食べたいと思います。

※エフロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

※爪は、短く切ってきて下さい。

日本各地の郷土料理

～新潟県：鮭の焼漬け～

産卵のために鮭が戻ってくる水面川がある「村上市」は鮭の町として知られており、鮭を頭から尾まで大切に食べる文化が今でも残っています。「鮭の焼付け」もそのひとつで、冷凍技術が発達していなかった頃の保存食として江戸時代から食べられていました。鮭はそのまま焼いて食べると少し脂が足りなかったため、焼いた鮭をしょうゆやみりんに漬けて、冷めても硬くならず、ふんわり食べる工夫をしてきたそうです。保育園では20日に給食で食べたいと思います。



保育園で食べているカミカミおやつです。

ぜひお家でも作ってみてくださいね。



ごまじゃこクッキー



【材料】10～12枚分

- | | |
|------------|-----------|
| ・小麦粉・・・60g | ・砂糖・・・15g |
| ・バター・・・20g | ・しらす・・・5g |
| ・牛乳・・・25g | ・ごま・・・8g |

【作り方】

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② バターは室温で柔らかくしておく。
- ③ しらすはフライパンできつね色になるまで炒る。
- ④ バターの中に砂糖を入れてしろっぽくなるまで混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にごまと炒ったしらす、小麦粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ 混ぜた生地を棒状にし、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑦ 冷やした生地を5mm～8mmの厚さの輪切りにし、180℃のオーブンできつね色になるまで12分～15分程焼いて出来上がり。

