



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、一口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ね」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！

① 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。



② 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 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、虫歯がでにくくなります。



⑤ 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。



③ 成人病防止（がん・糖尿病・心臓病） ⑥ 免疫力を高める

- ・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。



- ・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。



防災の日

9月1日は防災の日です。ご家庭でも備蓄の確認をしましょう。災害時、ライフラインが止まることを想定し、備蓄の量は家族の人数×7日分が望ましいといわれています。水は一人一日3ℓ必要です。備蓄は最低でも3日分は準備しておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化により、精神的に不安定になることがあるため、食べ慣れたお菓子なども備蓄として置くことも大切です。

今が旬:きのこ

きのこがおいしい季節になりました。きのこには、食物繊維が豊富で、脂肪燃焼に必要なビタミンBやカルシウムの吸収に必要なビタミンD、その他ミネラルやカリウム等を多く含んでいます。これらの栄養は、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘の解消や生活習慣病の予防にもなります。この季節には、店頭にもいろんな種類もきのこが並んでいます。お子様と一緒に買い物に行き、いろんなきのこでおかずを作ってみてはいかがでしょうか？

お知らせ

作陽保育園では、以下の栄養摂取量を目安に献立を作成しています。1日に必要な栄養量を見ていただき、不足量をご家庭での食事で摂取できるようにしましょう。

	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
三歳未満児(1日に必要な摂取量)	928	34.8	25.8	3.0未満
三歳未満児 (給食+おやつ)	460	17.2	13.0	1.5未満
三歳以上児(1日に必要な摂取量)	1273	47.8	35.4	3.5未満
三歳以上児 (給食+おやつ)	570	21.5	16.0	1.6未満

今月のチャイルドクッキング

【緑組】:29日(月)干しシイタケ

・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。椎茸が少しずつ変化していく様子子どもたちと観察したいと思います。出来た干しいたけは給食で食べたいと思います。

【白組】:30(火)きのこの味噌汁

・煮干しのはらわた取りをして、だし取りをします。その中にいろんな種類のきのこを入れて味噌汁をつくりまします。きのこの名前がわかるかな？

※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

～石川県：いとこ汁～

・石川県では、秋の伝統行事の一つに「報恩講（ほうおんこう）」があります。これは、浄土真宗の宗祖親鸞聖人（しゅうそしんらんしょうにん）の忌日に行われ、寺院や檀家に集まり法話を聞いた後に食事を振舞います。その食事に欠かせないのが「いとこ汁」です。「いとこ汁」とは、小豆や豆腐を中心に各種野菜をゆっくり煮込んで味噌汁風に仕立てた汁物です。小豆は親鸞聖人の好物で、報恩講に参加した人たちは、「いとこ汁」を食べながら、親鸞聖人へのご恩を報いるそうです。保育園では、18日の食育の日に給食で食べたいと思います。



保育園の人気かみかみメニューを紹介します。
お家でも作ってみてくださいね。



さきいかサラダ



材料(4人分)

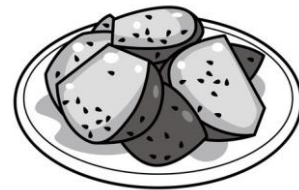
- ・さきいか・・・ 16 g
- ・人参・・・・・・ 20 g
- ・きゅうり・・・ 40 g
- ・キャベツ・・・ 120 g
- ・マヨネーズ・・・ 20 g

作り方

1. さきいかは、1 c m ぐらいの長さに切る。
2. 人参ときゅうりはいちょう切り、キャベツは色紙切り（四角）切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、2を茹でて冷ます。
4. ボールに1と3を入れ、マヨネーズで和えて出来あがり。

※野菜は 600W のレンジで 1 分半～2 分加熱しても OK です。

大学芋



材料(4人分)

- ・さつまいも・・・ 250 g
- ・揚げ油・・・ 適宜
- ・砂糖・・・ 小さじ 3
- ・しょうゆ・・・ 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・水・・・ 大さじ 1
- ・黒ごま・・・ 適宜

作り方

1. さつまいもはよく洗い、一口大の乱切りにする。
2. 油を 170℃ に熱してさつまいもを入れ、さつまいもに火が通りきつね色になるまで揚げる。
3. 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて火にかけ、砂糖がとけてとろみが出るまで煮詰める。
4. ボールに2と3を入れて混ぜ合わせ、ごまを加えて出来上がり。

※お好みで、きなこをかけてもおいしいですよ。