

給食だより



2014年11月号
シャローム三育保育園

先日、子どもたちと一緒にさつまいも掘りに行ってきました。自分で採ったさつまいもを抱える姿や、子どもたちの楽しそうな声が印象的でした。

さつまいもが甘くなるのは、エネルギーの元になる「でんぷん」がアミラーゼという酵素だからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も豊富です。また、さつまいもの皮にはカルシウム、皮の周辺などにはビタミンCが多く含まれているので、皮ごと食べるのをお勧めいたします。

しっかり噛みましょう



食べ物をしっかり噛んで、食べていますか？「噛むこと」で良い事がたくさんあります。

食物繊維が含まれるものをよく噛むと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目をして歯の汚れを取ってくれますし、噛んで出た唾液が口の中を綺麗に洗ってくれます。また、よく噛むことで脳から「満腹だよ～」と指令が出て、肥満を抑える働きもあります。

他にも、歯並びがよくなったり、脳を活性化させる、など言われています。

園でも、今まで以上に「子ども達の噛む力を育てる支援を」ということで献立ての見直しを行いました。ご家庭でもするめや煮干し、果物だとりんごや梨など噛む食品を取り入れ、噛む機会を増やしてみてください。



今月のメニュー

～南瓜とさつまいものサラダ～

ヨーグルトを使ういつもと一味違うサラダです

～材料～ 4皿分

プレーンヨーグルト

…100g

南瓜…200g

さつまいも…100g

レーズン…50g

塩…少々

1. ヨーグルトを水切りしておきます。
2. さつまいも・南瓜の皮つきのままか、まだらに皮をむき一口大にカットして、蒸します。
3. レーズンの硬さが気になる方はお湯につけてもどしてください。
4. 2の粗熱がとれたら、ヨーグルトで和えレーズンも入れ、塩で味をととのえて完成です。