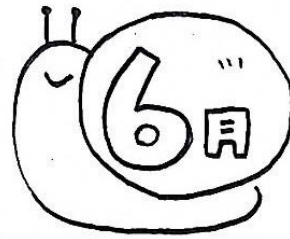




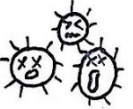
# 給食だより



山口保育園  
R5.6

先月は日中、真夏のような暑い日もありましたね。最近は雨が多くなり、これからはジメジメとした梅雨の時期に入ります。寒暖差が激しい時期なので、体調管理には気をつけましょう。湿度が高くなると、食品も痛みやすくなります。調理前後の食品の保管方法など、衛生管理には十分気をつけましょう。子どもたちも保育園の給食にもだいぶ慣れてきたように感じます。しっかり食べて元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

## 《よく噛んで食べよう！》

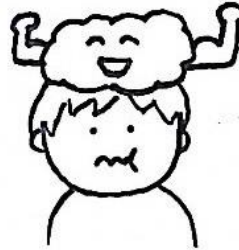


よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりと噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。噛む事は、食べ物を飲み込みやすくするために必要なだけでなく、全身の健康維持にも大きな効果をもたらします。

### 肥満予防



### 脳が活性化



### 力が出る



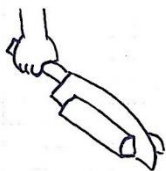
食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。前歯で噛むとより脳の血流量が増えるので奥歯だけでなく前歯もしっかり使いましょう。

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足をふんばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

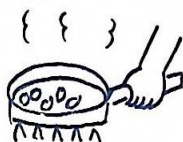
## 《よく噛むための調理の工夫！》

### ★食材を大きめに切る



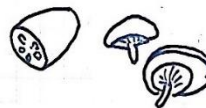
食材を大きめに切ることで噛む回数が増えます。パンや果物なども切る大きさにより噛む回数が変わります。お子さんの成長に合わせてかえていきましょう。

### ★調理法をかえる



炒め物や揚げ物のような水分量の少ない料理では噛む回数が多くなります。また、一般的に調理の加熱時間を長くとすると野菜はやわらかく、肉は固くなります。

### ★食材の組み合わせ



噛み応えのある食材を使ったり、複数の食材を組み合わせると食感や味の違いが生まれ、噛む回数が増えます。ハンバーグにれんこんやごぼうをいれてみるなどいいですね。

### ★薄味にする



濃い味付けだと、噛む前に味を感じる味蕾が反応してしまいます。薄味にして、食材本来の味、おいしさを楽しむ習慣をつけましょう。

## 5歳児クラスがみそ汁クッキングをしています

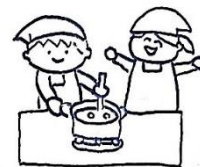
先月から、5歳児クラスがグループごとにみそ汁クッキングをしています。最初のグループはクラスみんなが見守る中での挑戦です。ここ数年、子ども主体のクッキングが行えなかったもので、久しぶりのクッキングです。身支度、手洗いができたら、みそ汁の作り方と包丁の使い方の確認をしていよいよスタートです。

初回は小松菜のみそ汁です。包丁をしっかり持って、反対の手で小松菜を押さえます。「親指でてるよ。猫の手だよ」の声も。みんな真剣に1周目を切り終わったら、「いい音だね。」「茎のところはサクッとするね。」「小松菜の匂いが手についたよ。」と色々な感想が聞こえてきました。切り終わった時の包丁の置き方もばっちりです。

だしの入った鍋を開けるといいにおいがしてきます。味見できるのはクッキングをするグループだけなので、またまた特別です。

味噌を入れる前のだしのみ見をし、「おいしいね」「あまいね」。みそ、小松菜の煮え加減も味見をして、確認したら最後にみそを入れます。最後の味見はさらに「おいしい!!」「おかわりしたいくらい」とみんな大満足です。

仲間が作ったみそ汁はとても美味しくて、大好評。「おいしい」「絶対おかわりする」の声もたくさん聞こえて、残りはゼロでした。他のグループも自分たちのクッキングを楽しみにしていました。



### 【今月の献立変更】

5日 3時 かぼちゃのケーキ  
→米粉のカップケーキ

今年度は  
マヨネーズ→マヨネーズドレッシング  
に変更させていただきます。

### 《お知らせ》

暑くなってきましたので、衛生面を考慮してしばらくの間、給食見本の展示をお休みさせていただきます。

涼しくなったら再開します。

何か気になることなど  
ありましたらお声がけ下さい。



## 6月は食育月間です。

食べることは生きるためにとても重要な役割があります。健康で心豊かな生活を送るためにもとても大切なことです。特に子どもの時期の食生活は生涯を通して健康に過ごすための基礎となります。食育と聞くと何か特別な感じがしますが、普段から何気なくおこなっている食への関わりが子どもたちの食を育んでいます。この機会にご家庭での食生活を振り返ってみて、できることから取り組んでみませんか。

★朝食をたべる習慣をつける

★ゆっくりよく噛んで食べる

★家族で食卓を囲む

★子どもに食事の準備などお手伝いをしてもらう



★食品表示や産地を意識して食品を選ぶ

★食品ロスを減らす工夫をする

★食べ物を育ててみる

★旬の食材を知る