



山口保育園
R7.11

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。日中は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むようになりましたね。前日との寒暖差が大きい日もあり、体調管理が難しいですね。

幼児クラスは遠足があります。忙しいと思いますがお弁当の用意をお願いします。

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食について、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

11月8日は「いい歯の日」です♪



健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事ができます。よく噛んで食べると、虫歯予防、脳や言葉の発達、体力の向上など様々な場面で良い影響が得られます。子どもの発達段階に比べて軟らかい、または細かすぎるものばかりだと噛まないで食べる習慣がつきやすいです。しっかり噛めているか丸のみはしていないかをみて、食材は成長に合わせて適切な硬さや大きさにしていきましょ。安全においしく食事を楽しみましょ。

噛む力を育てるためのポイントと調理の工夫

前歯で噛みとらせる

前歯でかじりとり一口量を調節することで、丸のみを防げます。一口大ばかりだと前歯を使う機会が減ってしまいます。りんごやトースト、骨つき肉など前歯を使ってかみとる練習をましょ。前歯で噛むことは脳の活性化にもつながります。

大人が噛んでいる姿を見せる

子どもは大人のまねっこが大好きです。ゆっくり噛んで、左右の歯でバランスよく噛んでみせるなど、まずは大人が見本となりましょ。一緒に食することでテレビやスマホを見ながらのながら食べる減少にもつながり、食事に集中できますね。

自分の一口量を覚える

口いっぱい食べ物を入れてしまうとしっかり噛むことができません。次々と詰め込む、噛み取る量が多い場合は声をかけましょ。

水分や汁物で食べ物を流し込まない

食べ物が口にある時に汁物や飲み物を入れるとよく噛まずに流し込んで食べる癖がついてしまします。飲み物は基本的には食前か食後に。

口を閉じて食べる

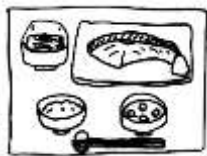
口を閉じて噛むことで顔の筋肉も発達してあごや歯も強くなります。食べている時に食べ物の香りもより感じられるようになります。

食事をいそがせない

急がせると口いっぱいほおばったり、あまり噛まずに食べる習慣につながります。食事はゆっくりとりリラックスしてとりましょ。

- ★切り方・・・食材を少し大きめに切る。噛みとりやすい大きさに切る。
- ★加熱時間・・・加熱時間を長くすると野菜はやわらかく、肉は固くなります。
- ★水分加減・・・炒め物や揚げ物のような水分量の少ない料理は一般的に噛む回数が多くなります。
- ★食材の組み合わせ・・・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。
- ★味付け・・・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します。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

「まごわやさしい」 ってなあに？



11月24日は「いいにほんしょく」という語呂に合わせて「和食」の日に制定されています。そしてこの「まごわやさしい」とは日本に昔からある和の食材の頭文字です。これらの食材を食生活に取り入れることで生活習慣病の予防や老化予防、疲労回復、健康的な身体作りなどに効果が得られるとされています。食卓に積極的に取り入れていきましょう。

まめ



大豆、あずきなどの豆類、納豆、豆腐、油揚げ、味噌などの大豆加工品

大豆は良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。コレステロールを減らす作用のある脂質も多く含みます。納豆、みそなどの発酵食品は腸内環境も整えてくれます。

ごま



ごまの他、アーモンド、ピーナッツ、くるみ、ぎんなんなど

たんぱく質、脂質、ミネラルがたっぷり。活性酸素を防ぐ抗酸化作用もあります。刻む、すり潰すことで消化吸収がよくなります。ナッツ類は誤嚥や窒息の危険性があるので与える場合はそのままではなく、すり潰すなどの配慮をしましょう。また、アレルギーの原因となることもあるので気をつけましょう。

わかめ



わかめの他、ひじき、のり、昆布、もずくなどの海藻類

カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラル、食物繊維が豊富です。新陳代謝を活発にする働きもあります。海藻類は酢や油と組み合わせると、栄養素を効率よく摂取できます。

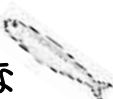
野菜全般

やさしい



ビタミン、ミネラルが豊富です。皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持する働きがあります。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。加熱によって栄養素が損なわれてしまうものもある為、時には生野菜や手作り野菜ジュースなどもいいですね。

さかな



魚類、貝類、小魚など

魚のたんぱく質が豊富で、DHA や EPA、タウリンを含み、血液中のコレステロールを減らして血液をサラサラにする、疲労回復の効果があるものもあります。煮る、焼くなど手軽に調理ができます。小魚はカルシウムも豊富です。おやつなどにもいいですね。

しいたけ



しいたけの他、しめじ、まいたけ、マッシュルームなどきのこ類

ビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫。カルシウムの吸収を助けるビタミン D も豊富に含みます。香り食感ともによく、色々な料理に合うため、利用しやすい食品です。

いも



じゃがいも、さつまいも、里芋、こんにゃくなど

炭水化物、糖質、ビタミン C、食物繊維が豊富。根菜類は、腸内環境を整える働きもあります。皮つきで加熱することでうま味や栄養が逃げにくくなります。きぬかつぎ、ふかし芋などは蒸すだけで手軽に食べられます。

【今月の献立変更】

1日 昼 バナナ→りんご に変更します。

10日と26日 1日全て献立を交換します。

26日の主菜は鶏肉の塩こうじ焼き 汁物はかぼちゃと長ねぎのみそ汁に変更します。

11日と27日 1日全て献立を交換します。

27日の副菜はブロッコリーのおかかあえに変更します。

17日と20日 1日全て献立を交換します。

13日 昼 ブロッコリーとコーンのサラダ→キャベツのドレッシングあえに変更します。

28日は芋煮会の為 昼 ごはん、鮭のてりやき、きゅうりの塩昆布和え、さつま汁に変更します。

午後おやつ 4日の献立と交換します。

