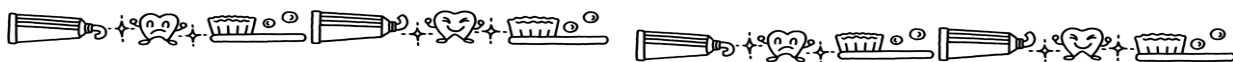




パクパクだより



秋が深まり地域によっては紅葉がきれいな季節になりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいているのを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて体調管理に気をつけましょう。さて、秋といえばおいしい秋の味覚など、お腹と気持ちを満たすものがたくさんあります。お子さんと一緒に秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。



歯(は)のお話

しっかり噛む習慣をつけよう

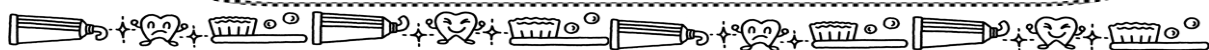


11月8日は『いい歯の日』です。「『い(1)い(1)歯(8)』の語呂合わせで11月8日になりました。日本歯科医師会では“80歳になっても20本の歯を保ちましょう”という『8020運動』(はちまるにいまるうんどう)を平成元年度からすすめています。いつまでも、自分の歯でおいしく食事ができるように、定期的な検診や毎日の口腔ケアを行いましょう。

「食べる」機能は乳幼児期、学童期に口の成長と共に発達します。この時期に「食べる」経験や食べ方の知識をもつことにより、健康的な食習慣が身につきます。

★早食いや丸飲みは将来メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発症するリスクを高めます。幼児期から噛みごたえのあるものを取り入れた食事を食べましょう。

フランスパン、焼きおにぎり、食物繊維の多い根菜類、するめやおせんべい、りんごなどの食材を食事やおやつに取り入れると噛む練習になります。ただし、発達段階に合ったかたさの食事をとることが大切です。



材料(1人分)と作り方

豚もも肉(スライス)	50g
玉ねぎ	16g
人参	10g
にんにく	0.3g
塩、こしょう	少々
マーマレードジャム(低糖度)	4g
しょうゆ	3g
水	1g
油	2g

※分量は幼児1人分

【作り方】

- 1 ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄くスライスし、人参は短冊切りにしておく。
- 2 調味料④は合わせておく。
- 3 油でニンニクを香りが出るまで炒め、豚肉、玉ねぎ、人参を加えて炒め、塩こしょうで味付けする。
- 4 炒めた3の材料に④の調味料を加えて全体に行きわたるように炒める。

11月のメニュー

豚肉のマーマレード炒め

味付けにマーマレードジャムを使い、変化をつけた味付けになっています。とり肉を使っても美味しくできます。

パクパクだより 2022年3月号の掲載内容の訂正について

2022年3月に発行したパクパクだより「3月の給食メニュー」の掲載内容について、納豆のネバネバ成分を「ムチン」と記載しておりましたが、現在ではムチンに分類されるものではないという研究結果が出ています。訂正してお詫びいたします。