



パクパクだより

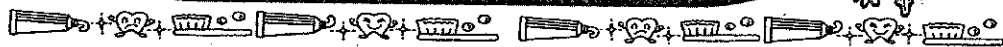
2010年
11月



明照保育園

朝晩の冷え込みが厳しくなり、すぐそこまで冬がきているのを感じます。寒暖の差がある季節の変わり目は、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、美しい紅葉やおいしい秋の味覚など、五感を使って楽しめるものがたくさんあります。お子さんと一緒にお散歩やおでかけをして、秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。



かむことのお話

噛むって大切!

よく噛むとど
ないいいこと
があるのかな?



11月8日は『いい歯の日』です。食事をするうえで歯はとても大切です。日本歯科医師会では“80歳になっても20本、自分の歯を持ちましょう”という『8020運動』をすすめています。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しっかりと行いましょう。

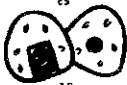
食事を歯でしっかりと噛むことはいろいろなことにつながっています。今回のパクパクだよりは“噛むこと”についての大切さについてお話しします。



- ☆ 満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐので肥満予防に効果的です。
- ☆ 唾液の分泌が良くなり、消化がスムーズになります。
- ☆ 唾液には虫歯菌がつくる酸を薄める働きがあり、虫歯予防につながります。

しっかりと噛む習慣をつけよう!

- ☆ 食事の時間にゆとりを持ちましょう!
急いで食べると、あまり噛まずに食事をしてしまうことがあります。また、きちんと時間をとることで早食いを防ぎます。
- ☆ 水分は食前・食後にとりましょう!
食事中に水分をとるとあまり噛まずに飲み込んでしまいます。食事中にお子さんが水分を欲しがるときは、食事の味付けが濃いことも考えられます。
- ☆ 噛みごたえのある食事を取り入れましょう!
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、発達段階に合った硬さの食事を与えることが大切です。



おはようございますのいいね!



材料(4人分)と作り方

鶏もも肉	80g
玉ねぎ(スライス)	120g
人参(いちょう切り)	80g
まいたけ(小房にわける)	40g
しめじ(小房にわける)	40g
ブロッコリー(小房にわける)	40g
油	8g
バター	16g
小麦粉	24g
牛乳	280cc
コンソメ液	400cc
塩・こしょう	少々

1. 油で鶏もも肉、人参、玉ねぎ、きのこ類を炒めて水を張りコンソメ液を加えて煮る。
 2. ホワイトルゥを加える。
 3. 下茹でしたブロッコリーを加え、塩こしょうで調味する。
- ※ホワイトルゥは別鍋でバターを溶かし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を加えてのばしてください。保育園ではスキムミルクでのばしていますが、今回は牛乳でのレシピを掲載しました。