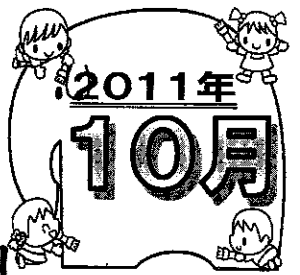


パクパクだより



明照保育園

秋空さわやかに晴れ渡る季節となりました。

食欲の秋、運動の秋ですね。保育園では運動会や芋掘り、園外保育など楽しい行事がたくさんあります。活動量も増え、食欲も増し、子どもたちが心身ともに成長する時期です。

収穫された新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱいです。暑さも引き、食べ物がおいしく感じられるこの時期に色々な食材に触れ、多くの食体験を重ねて、おいしく楽しい食事の機会がもてるといいですね。



よくかんで食べよう!

◆虫歯予防になる

- よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は、虫歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防いでくれます。



みなさん、食事のときに一口何回かんでいますか。人は、気づかないうちに実に多くの回数をかんでいます。しかし、かむことが苦手だと、柔らかい食べ物に偏ってしまい、かむ回数も少なくなってしまいます。昔の人々は固い食べ物を中心としていたため、きれいな歯並びで虫歯も見当たらなかったそうです。

かむことによって多くの良い効果があります。今回はかむことの大切さについてご案内します。

◆肥満の予防になる

- よくかんで食べると、満腹感を早く感じるので食べすぎを防ぎます。よくかまずに食べると、満腹感を感じるまでに時間がかかり、食べすぎてしまうこととなります。



◆脳の働きが活発になる

- かむことによって脳内の血行が良くなって、脳細胞の働きが活発になり学習能力の向上につながるといわれます。

◆あごの発育を助ける

- よくかむことで、あごの骨や筋肉がきたえられしっかり成長します。あごの発育が不十分だと歯並びに影響が出る可能性があります。



このほか、胃や腸での消化・吸収がされやすくなって胃腸の調子が整う、顔全体の筋肉がきたえられる、など多くの効果が期待できます。これからは「かむこと」を意識しましょう。また、しっかりかむためには歯を大切にすることも忘れて下さい。



親子で作ろう! 今月メニュー

材料(4人分)と作り方

合ひき肉	100g
油	大さじ 1/2
しょうが	0.4g
にんにく	1.2g
セロリー	20g
玉ねぎ	200g
グリーンピース	16g
カレー粉	小さじ 1/2
トマトケチャップ	12g
ウスターソース	8g
塩・こしょう	適量
片栗粉	4g

1. にんにく、しょうがはみじん切り。玉ねぎ、セロリーもみじん切り。グリーンピースは下ゆでしておく。
2. 油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、ひき肉と玉ねぎを炒める。
3. セロリーも加えて炒まったら、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、こしょうで調味する。
4. グリーンピースを加えて仕上げに倍量の水に溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。食パンなどにはさんで食べる。

