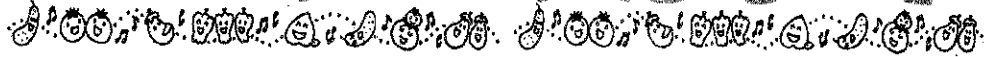


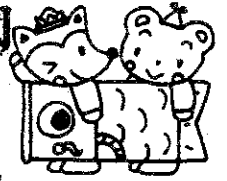


パクパクだより

2013年
5月



明照保育園



新緑が目優しく映る季節になりました。

園庭では大きな鯉のぼりが風になびき泳ぐそばで、元気に走り回る子どもたちの姿が見られます。保育所生活も早いもので一ヶ月が過ぎました。少しずつ保育所生活にも慣れてくるころですが、不安や疲れもみられる時期です。お子さんの色々な気持ちを受け止めてあげてください。心のよりどころがあることでお子さんは安心して過ごすことができ、楽しい保育所生活にもつながることでしょう。

よくかんで食べましょう

歯の病気予防

よくかむことは、あごの筋肉の発達や歯並びに影響します。よくかむことにより分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質も含まれています。よくかみましょう。



脳の活性化

よくかむことで脳細胞の活動が活発になり、同時に血液循環がよくなるので、脳の機能が活性化されると言われます。



消化を助ける

よくかむと唾液の分泌が促進されます。よくかんで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を助けます。



味覚の発達

よくかむことで食品の持つ味がわかり、薄味でもおいしく味わうことができます。

肥満予防

食事開始後 30 分程で脳の満腹中枢が作用し、食欲を抑制します。時間をかけてよくかんで食べると満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。



親子で作ろう 人気メニュー!

今日は...

うの花炒め

※うの花とは、おからの事です。

材料(4人分)と作り方

★保育園では和食メニューが人気です。うの花は栄養価が高く安価です。ぜひご家庭でもお試しください!

むきえび	40g
酒(下味用)	4g
ちくわ(小口切り)	40g
うの花	72g
油揚げ(細切り)	8g
人参(細切り)	40g
干しいたけ(せん切り)	4g
業ねぎ(小口切り)	12g
だし汁	適量
{ 砂糖	12g
{ しょうゆ	16g
炒め油	12g

1. 干しいたけは水に浸し、戻しておく。(戻し汁も使います)
2. ちくわと油揚げは湯通しする。
3. むきえびは酒をふり、炒めて取り出しておく。
4. 人参、干しいたけ、油揚げ、うの花、ちくわを炒め、だし汁、戻し汁、調味料を加え、味を煮含める。
5. 味を含んだらえびを戻し入れ、炒りつける。
6. 仕上げにねぎを散らし混ぜ合わせる。