

パクパクだより



明照保育園

秋も深まり、木々の葉も色づき始めました。

朝晩の冷え込みで肌寒さを感じますが、日中の子どもたちは元気いっぱい遊びまわっています。落ち葉や季節の昆虫など自然のものを題材にして遊びを広げる名人です。夢中に遊ぶ姿がほほえましいですね。



かむことの大切さ

みなさんは食事の時しっかりとかんで食べていますか。歯は生涯使い続ける大切なものです。かむことには次のような多くの効果があります。お子さんと一緒にかむことについて考えてみましょう。

<かむことの効用> 合言葉は「ひみこの歯がいーせ」



肥満予防

よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働き食べ過ぎを防ぐことができます。早く食べると胃が満タンになるまで食べてしまうため、食べ過ぎになってしまいます。



歯の病気を防ぐ

よくかむと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが虫歯や歯周病を防ぎます。歯の増加を防ぐことで口臭予防にもなります。



味覚の発達

よくかんで食べることで、食べ物本来の味を感じることができます。できるだけ薄味にして、よくかんで食べ物の持ち味を味わうようにしましょう。



ガンの予防

かむことで唾液が分泌されます。唾液の中の酵素には発がん性物質の発がん作用を抑える働きがあります。



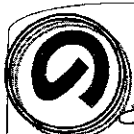
言葉の発音がはっきり

よくかむことにより、口の周りの筋肉を使うため表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すとききれいな発音ができます。



胃腸の動きを促進

よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



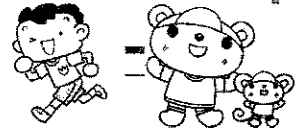
脳の発達

よくかむ運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助けたり、高齢者の認知症の予防に役立ちます。



全身の体力向上

しっかりとかめるとふんばりがきき、スポーツ・運動などで力が発揮できます。



11月 給食メニュー

今日は何か? いかと里芋の煮付け

材料(4人分)と作り方

| | |
|----------|------|
| いか | 80g |
| 里芋 | 140g |
| 大根 | 156g |
| 人参 | 40g |
| たけのこ(水煮) | 60g |
| さやえんどう | 20g |
| 砂糖 | 8g |
| 酒 | 4g |
| しょうゆ | 16g |
| みりん | 4g |

1. いかは短冊切りにする。里芋は一口大に切って、塩適量でもんで水洗いをし、ぬめりをとる。
2. 大根、人参はいちょう切り、たけのこ(水煮)は短冊切りにする。さやえんどうは斜め切りにして茹でて冷ましておく。
3. 鍋で材料を煮て、野菜が柔らかくなったら調味料で調味し、味を調える。最後にさやえんどうを上にごちらす。

いろいろな根菜類が登場する季節ですね。素朴な献立ですがとてもおいしいですよ。よくかんで味わって下さい。