



給食だより



R4.6月 うとほいくえん

“よく噛むこと”の大きな意味

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼(そしゃく)といいますが、この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直してみましよう。

咀嚼(そしゃく)が身体に及ぼす良い影響

- ① 食べ物の消化・吸収によい
- ② むし歯・歯周病予防
- ③ がんや老化を予防する
- ④ 脳を刺激、活性化する



咀嚼を促すメニュー

保育園の6月の献立に「大豆といりこのカリカリ」というメニューを入れています。大豆は片栗粉を付けて揚げて、いりこは乾煎りします。調理した大豆といりこを甘辛いごま入りのソースと絡めたら完成です。



材料(1人分)

- ・水煮大豆…15g
- ・片栗粉…1g
- ・おかずいりこ…17g
- ☆砂糖…8g
- ☆しょうゆ…4.5g
- ☆みりん…4.5g
- ・ごま…1g



このメニューは子どもたちに大人気です(*^-^*)
毎日の食事を楽しく、美味しく食べながら、望ましい食べ方、食習慣の基礎を築いてもらえるような給食作りを行っていきます。