



# 給食だより

平成29年 9月  
栄養士 照屋恵美

食欲の秋到来ですね～（^v^）と言っても、日中はまだまだ暑い日が続いています。水分補給は十分行いましょう。夏の間は生活が不規則になりがちで、体調を崩す子も多かったと思います。早寝・早起きを習慣づけて、毎日「いただきます！ごちそうさま！ありがとう！」の声がかきこえてくるよう親子で食生活を見直していきましょう。

給食では、食品の持つ異なった栄養素を上手に組み合わせ、子どもたちがいろんな食品を食べられるように工夫しています。ご家庭ではいかがでしょうか？子どもが食べないからとか、親が嫌いだからと食卓を寂しいものにしていませんか？

栄養の知識が未熟な子どもの成長は、親がしっかりと正しい知識を伝え、育てていかななくてはなりません。ご家庭での食育を子どもと楽しみながら、進めていってほしいです。

## かむカパワーアップ

**かむ力をつけると、良いことがいっぱい！！**

- ① あごを発達させる
- ② 唾液の分泌が増える
- ③ 食べ過ぎを防ぐ
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ集中力を高める



かむ力をしっかりつけるためには4～5歳児ぐらいにある程度噛み応えのあるものを意識的に取るようにして、かむ訓練をすると良いです。

### かむ力をつける食材

弾力のあるものが一番！  
せんべいのようにパリッとした硬さではなく、グニャグニャした物を左右にすり潰すようにかむ事が大切です。

**セロリ ごぼう れんこん など繊維の多い野菜**  
**切り干し大根 海藻類 きのこと類 フランスパンなど**

**ガムやグミ**などもかむ訓練には最適  
(ガムやグミはのどに詰まらせる心配がなくなったら試してみてください)

**意識して 30 回程度かむことも大切です！！**

いつもの食材の切り方でかみ応えは違えます



歯もの野菜  
繊維を断ち切るように  
繊維に垂直に切る



根野菜  
スプーンにのせやすく  
かみやすいさいの目切



アスパラガス  
繊維がかみ切りやすい  
斜め薄切り、インゲン  
や、さやえんどうなども  
同等のきり方で！



きゅうり  
スティック状に切ると  
“かじりとってかむ”  
という食べ方に。かむ  
力を鍛えてくれます。



### 具だくさん

#### カムカムお好み焼き

具材に歯ごたえがあるのでよく噛めば噛むほど味わいよくおいしいです！

材料：お好み焼き粉 50g 卵 1個 キャベツ 50g  
人参 30g しめじ 50g 枝豆 50g コーン 50g  
水 80ml 油大さじ 1

タレ・ポン酢大さじ 2 ごま油・醤油 各小さじ 1/4  
作り方

- ① キャベツ、人参は千切り、しめじは石づきを取り  
コーン 枝豆 卵 お好み焼き粉 水を混ぜ合わせる。
- ② 油を敷いたフライパンに①をのせパリッと焼く。
- ③ タレを作り出来上がり。

## 厨房コラム

9月に入りました。まだ気温と湿度が高く熱中症になりやすいです。しっかり水分と栄養ミネラルを摂って気をつけましょうね。少しずつですが、これから気温も下がり、食欲の秋が来ます。いろいろな食材が旬を迎えますが、果物やキノコ類など秋の味覚を楽しむのもいいですね。

P.S. バランスの良い食事で体の調子を整えましょうね！