

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和3年10月  
こくふ子ども園

## 健康な歯と体作りはよく噛むことから

実りの秋、食欲の秋です。この時期は、美味しい食べ物がたくさん出回ります。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を味わって、味覚の秋を楽しみましょう。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標  
「浜田の四季折々の行事食・郷土料理を知り、味わい、伝える」

浜田市には、昔から地域で伝えられ、食されてきた郷土料理が数多くあります。しかし、核家族化や食を取り巻く環境の変化に伴い、浜田の食材を活かした季節を感じる行事食や郷土食を日常的に調理したり、食したりする機会が減少しています。浜田の旬の味、地域の味、家庭の味など、自然の恵みにあふれた浜田の食文化を次世代に継承していく取組を、家庭、地域、関係団体、行政が一体となって推進しています。

食文化レシピ集「伝えていきたい浜田の味」に載っている郷土料理のうずめ飯を、お子さんと一緒に調理して浜田の食文化を知り、味わう良い機会にしてはどうでしょうか。

### うずめ飯（浜田市の郷土料理）



いい伝え♪

昔から、おもてなし料理として伝わっています。法事の時に茶代わりに食されていました。具材をご飯の底に埋め、伏し目がちに供したことから「うずめ飯」という名がつけられたともいわれています。  
「参照 伝えていきたい浜田の味」

#### 材料（4人分）

ご飯	4人分	生しいたけ	15g
鶏肉	60g	だし汁	550cc
厚揚げ	70g	（かつお・昆布）	
里芋	70g	みりん	12cc
ごぼう	20g	しょうゆ	12cc
人参	40g	片栗粉	11g

#### 作り方

- ①里芋、厚揚げは角切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉はこま切りにする。
- ②ごぼうは半月切り、人参は小さいイチョウ切りにし、①と一緒にだして煮る。野菜に火が通ったら、みりん、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③汁椀に②を入れ、その上にご飯を盛る。

### <カルシウムでしょうぶな骨をつくろう！>

★カルシウムのはたらき★

- ①しょうぶな骨や歯を作る。
- ②体をスムーズに動かす。  
（筋肉が動くようにスイッチを入れてくれる）
- ③血管のかべを強くする。

カルシウムのパワーを最大限に生かすためには、ビタミンDをいっしょに摂るといいです。

カルシウム  
牛乳、乳製品  
小松菜、小魚  
わかめ、ひじき  
大豆・大豆製品



カルシウム

ビタミンD  
しいたけ  
きのこ類  
魚や魚の缶詰  
シラス干し



ビタミンD



運動



強い骨!!

今年度こくふ子ども園では毎月かみメニューを取り入れています。食べる機能は、生後数年間にわたって身につけていくものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べること」です。食べ物によって噛み応えは違いますが、特に噛み応えのあるものはひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。ご家庭でも歯ごたえのある食材を取り入れたり、食感の違いを楽しめる料理を提供し、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

#### ★あごの骨が丈夫になり、歯並びがよくなる

よく噛むと、あごの骨が発達し、歯並びがよくなります。また、口の周りの筋肉がきたえられるので、口がしっかり開くようになり、言葉の発音がよくなります。

#### ★消化がよくなり、胃腸の負担が減る

食べものを細かく噛みくだくほど消化しやすくなります。胃腸の負担を減らすとともに、元気に活動するために必要な栄養素を十分吸収できます。

#### ★だ液の分泌がよくなる

よく噛むと、たくさん出るだ液。病原菌などの侵入を防いで虫歯や歯周病、肺炎を防いだり、歯が溶け出すのを抑えられるなど、だ液には健康維持に必要な有効成分がたくさん含まれています。

#### ★筋力や運動能力がアップする

噛むときは、あごの筋肉のほか首や背中、胸の筋肉も一緒に働きます。体のバランスが安定し、筋肉や瞬発力がつくなど、運動能力がアップします。

#### 子どもや幼児期の顎を鍛えるのに適した食材

食物繊維を多く含む食材が子供の顎を鍛えるのに適しています。例えば、たけのこ、レンコン、にんじん、ほうれんそう、小松菜、りんご、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、アーモンド、くるみ、きのこ類など。さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、煮干し、こんぶ、わかめ、するめなどの干物、貝類などもオススメです。

#### ～食事支援のポイント～

- 適量をかじり取る練習をする  
適量をかじり取ることが出来なければ、うまく咀嚼することができず丸のみになってしまいます。乳児の手づかみ食べの時期は、野菜をスティック状に切るなどよりかじり取りやすい形態で調理しましょう。

- 具材を小さく切りすぎない  
食べやすく小さく切ることも大切ですが、丸のみになってしまうこともあるので、離乳食の終わり頃からは子どもの様子をみながら少し大きめのものにもチャレンジしましょう。

- 飲み物で流し込まないようにする  
食べ物が口に入っている間はお茶や汁ものなどの水分を摂らないようにしましょう。飲み物で流し込むと、食べたものが十分細かくないうちに胃に送られて消化が悪いためです。

- お手本をみせる  
一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。

#### ひまわり組さんに噛むことの大切さを伝えました！



みんなで昆布をかみかみして噛む練習をしました



にたいさんだねく