

給食だより



誠和会調理部会
令和4年10月
ながさわ子ども園

秋晴れの心地よい季節となり、いろいろな作物が収穫を迎えています。園の畑でもさつまいろが収穫の日を待っています。味覚の秋の食材を使い、旬を楽しめる給食作りを心掛けていきたいと思ひます。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標
「**主食・副菜・主菜をそろえてバランスのよい食事をする**」



食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。美味しく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく関わってきます。健康な体を作るには栄養バランスのとれた食事が欠かせませんが、みなさんの食事はいかがでしょうか？最近では脂質の取り過ぎで栄養バランスが崩れがちになっているようですが、日本人が昔から食べてきたごはんを主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻、豆類などを使った一汁二菜という食べ方が理想的です。

●バランスのよい食事のポイント●

野菜類
野菜は1食に加熱したものを片手山盛り1杯が目安

肉・魚・卵・大豆製品など

副菜

主菜

穀類
くだものや乳製品は間食等でも組み入れよう

豆腐類や乳製品、芋・海藻・野菜などいろいろ

主食

汁のまたはミニ副菜

毎食バランスのよい食事をするのが健康な体づくりの基本で、特に乳幼児期は成長が盛んなため、バランスのとれた食事に気をつけてあげたいですね。給食でも毎日バランスのとれた献立になるようにメニューを考えています。

～ 順序よく、バランスよく食べよう～

ごはんとおかずを一緒に食べることでよりおいしさを感じられます。一汁二菜のうち「ばっかり食べ」を続けてしまうと豊かな口中調味の体験が得られず、味覚の発達を逃してしまいます。「必ずこの料理から食べなくてはいけない」と言った一律の決まりはありませんが、ただ子どもの場合は、始めに汁ものをたっぷり食べてしまうとすぐに満腹感を感じてしまうので注意することが必要です。また「ばっかり食べ」をすると、栄養素を満遍なくとる前にお腹がいっぱいになり、栄養が偏ることもなりかねません。「三角食べ」のような食べ方にはこれらを防ぐメリットがあります。



ごはんにはどんな栄養価があるの？

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また玄米や胚芽精米には、精白米にくらべてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

今年も美味しい新米の時期となっています。栄養豊富なお米をしっかり食べましょう。

【副菜のおすすめレシピ】

★納豆和え★

〈材料 1人分〉

ほうれん草	25g	キャベツ	20g
ひきわり納豆	12g	人参	8g
かつお節	適量	醤油	少量

〈作り方〉

- ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、搾る。
- キャベツ、人参は千切りし、それぞれ茹でて搾る。
- ①、②、ひきわり納豆、かつお節を入れ、最後に醤油を入れ混ぜ合わせて味を整え器に盛る。

子どもたちに人気の献立です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

子どもの咀嚼

近年、あごの発達が不十分な子どもや、歯並びが良くない子どもが多いと言われています。咀嚼の力は人間が生まれつきある力ではなく、食事をおして身につけていきます。そんな咀嚼の力には、子どもや大人の身体を守る大切な役割があり、特に今のコロナ禍では欠かせない重要な力の一つでもあります。

【効果】

だ液量の増加

だ液には口の中をきれいに保つ力や、体を守る力があります。今も心配が続く新型コロナウイルスの予防にも効果的です。

脳の発達促進

噛むことで脳への血流が増え、記憶力や集中力が高まります。

肥満の予防

ゆっくり噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎをおさえてくれます。

咀嚼の力

【不足すると】

栄養バランスの偏り

あごの力が弱いと繊維のある食材を嫌がり、柔らかいものばかり食べてしまうため、肥満や痩せにつながります。

便秘になりやすい

腸内をきれいにしてくれる食物繊維の摂取が減ると、腸に汚れがたまり便秘を引き起こしやすくなります。

虫歯になりやすい

だ液の量が減り、口内の清潔が保てなくなるため、口臭の原因につながります。



クラスの様子

園では、給食・おやつどちらも比較的良好に食べていますが、噛む回数が必要の食材、繊維が多く含まれる食材に苦手意識を持つ子どももいます。以下、クラスの食事の様子をお知らせします。食事が楽しいと思えるよう咀嚼力をつけていきたいですね。

ひよこ組・・・離乳食、完了食を噛みきって咀嚼すにつづいています。お肉を噛みちぎることが難しい様子です。

いかさきフライやいりこ等のカリカリしたもので噛むための準備をしてみてください。

りす組・・・好きなメニューは固いものでもしっかり噛んで食べています。給食ではアサリがうまく噛めない姿が見られるようです。野菜をいつもより大きめに切ってあごの動きに慣れていきましょう。

うさぎ組・・・牛肉や魚は口にたまりやすい様子です。噛み応えのあるおやつ等を取り入れて噛む練習をしてみてください。また、早食いの様子も見られるため「ゆっくりカミカミしてみよう」等の声掛けをしてみてください。

きりん組・・・個人差はありますが、小松菜やアサリが残ります。ゆで時間や煮時間の調節をして、固めの食材に慣れる練習をしてみてください。また、食べやすいものを先に食べさせる姿も見られるため、順番に食べる習慣をお家でも少しずつつけてみてください。

くま組・・・繊維がある野菜が口にたまりやすい噛みにくそうにしていたり、野菜以外にもお肉や弾力のあるものに苦戦する姿が見られます。普段の食事に繊維のあるものを取り入れたりと、繊維に沿って食材を切ってみたり等あごを鍛える練習を取り入れてみてください。

ぞう組・・・個人差はありますが、歯ごたえのあるものが食べにくそうです。また、丼ものや麺類はあまり噛んでいない様子です。あごの成長の大切な時期なので、繊維のある食材を食べる習慣をつけてあご周りの筋肉を刺激させてください。姿勢も噛む力に関係して、足がぶらぶらしていると踏ん張りがきかず、あごに力が入りません。意識して姿勢を見てみましょう。

★簡単カミカミレシピ★

白ごまクッキー

材料（子ども5人分）

小麦粉	1カップ（110g）
白ごま	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ4
塩	ひとつまみ
油	大さじ2・1/2
水	大さじ1・1/2

- ボウルに小麦粉、白ごま、砂糖、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ①に油を加え、両手ですり合わせながら塊をつぶすように混ぜる。
- 様子を見ながら水を少しずつ加え、生地をひとまとめにラップに包み、冷蔵庫で約1時間寝かせる。
- 生地をめん棒で厚さ5mmに伸ばし、包丁で3cm角に切り、フォークを軽く刺して穴をあける。
- 170度に予熱したオーブンで約20～25分様子を見ながら焼き上げる。

