



1月の給食だより

2023(令和5)年度
大門未来園

今月の旬の食材は・・・白菜・大根・れんこん・ほうれん草・さといもなど

献立名 ムニエル 金時人参とチンゲン菜のナムル れんこんのおかか煮 みかん

発表会やクリスマス会が終わり、新しい年が始まろうとしています。年末年始はどのように過ごしますか。大人も子どもも生活リズムが乱れがちな時期ですが、毎日を元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。また、ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をいただくことと思います。美味しいものがたくさんありますが、すぐに飲み込んだりせず、よく噛んで食べましょう。今回は「噛むことの大切さ」についてお伝えします。

今日のテーマ 「噛むことの大切さ」

食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐことにもつながります。

子どもは大人に比べて消化に時間がかかりますが、よく噛んで食べることで胃や腸への負担も減らすことができます。また、顎の筋肉を使うことで脳神経を刺激しホルモンが分泌され意欲向上や運動神経の発達も期待できると言われています。

この他にもよく噛むことでのメリットがいくつかあります。よく使われているキャッチフレーズとともにみてい

- ひ 肥満予防**
ゆっくりとよく噛んで食べると食べ過ぎを防げる。
- は 歯の病気の予防**
むし歯や歯ぐきの病気の予防。
- み 味覚の発達**
よく味わうことにより食物の味がよくわかる。
- が ガン予防**
唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発ガン物質を無毒化。
- こ 言葉の発音ははっきり**
よく噛むことによりあごの発達がよくなる。
- い 胃腸快調**
消化を助け食べ過ぎを防ぐ。
- の 脳の発達**
動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。
- 1 全力投球**
力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

<切り方を工夫してみよう！>
例えば・・・
きゅうりの和え物を「薄切り」から「乱切り」に大きく切ることによって噛むことに繋がり、食感や噛む音を楽しむことができます。

<プラスもう一品！>
園のおやつでは、りす組以上に週1回「おしゃぶりこんぶ」をプラスし、よく噛んで食べることを意識してもらっています。「食べるいりこ」もおすすりめです。

ムニエル		作り方
材料名	量(4人分)	
生さけ	4切れ(40g)	①さけは、洗って塩をふる。 ②①に薄力粉をまぶし、フライパンに油をしき焼く。
塩	少々	
薄力粉	大さじ2	
油	大さじ1/2	

金時人参とチンゲン菜のナムル		作り方
材料名	量(4人分)	
金時人参	28g	①にんじんはせん切り、チンゲン菜は5mm幅、もやしは食べやすい長さに切る。 ②にんじん、チンゲン菜、もやしは熱処理し、冷ます。 ③調味料と②を和える。
チンゲン菜	80g	
もやし	80g	
ごま油	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	

金時人参は、にんじん特有の青臭さが少なく甘みがあり、にんじんが苦手な方にもおすすめです。また、煮くずれしにくく鮮やかな色をしているので、お節料理に使用すると華やかになります。

れんこんのおかか煮		作り方
材料名	量(4人分)	
れんこん	80g	①れんこんは皮をむいて2~3mmの厚さの半月切りにし、酢水にさらして水気をよくきる。 ②油を熱して、れんこんを中火で炒め、砂糖・しょうゆを加えて煮る。 ③煮汁がほとんど無くなったなら、かつお節を加えて全体にからめる。
油	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
かつお節	2g	

りす組 『小松菜のごま和え』

種まきから1か月、小松菜は大きく成長しました。収穫した小松菜で、楽しみにしていたクッキング！順番を守り、お友だちと協力して美味しいごま和えができあがりました。普段、野菜が苦手な子ども嬉しそうに食べていました(*~*)

うさぎ組 『食事マナー』

食育の様子

<箸の持ち方・姿勢・感謝の気持ち>
既に箸を使っている子どもでもきちんと持つことができている子は少なく、正しい持ち方を知り頑張って練習していました。積み重ねが大切です。おうちでも、声をかけてあげてくださいね。その際、食べ始めの1回だけにするのがポイントです(^)!

おやつレシピ

七草がゆ		作り方
材料名	量(4人分)	
精白米	40g	①だいこん、にんじんはいちょう切り、七草は食べやすい長さに切る。 ②だいこん、にんじん、七草を茹でる。 ③鍋に精白米と水を入れて強火で炊く。 ④沸騰したら弱火にする。 ⑤④に②と塩を入れる。 ⑥火を止めて蒸らす。
七草	20g	
だいこん	20g	
にんじん	8g	
塩	少々	
水	1・1/2カップ	
昆布	1g	
削り節	3g	

離乳食レシピ

ベビーお雑煮(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
にんじん	10g	①にんじん、だいこんは食べやすい大きさに切る。 ②さといもは食べやすい大きさに切り、下茹でしてぬめりをとる。 ③だし汁に①②を入れ、軟らかくなるまで煮る。 ④野菜に火がとおったら、豆腐を入れる。
だいこん	10g	
さといも	10g	
豆腐	20g	
だし汁	100g	

豆腐をお餅に見立てたお雑煮です。