

11月 食育だよ!

11月24日は「和食の日」です。

保育園では、22日に、年長組を中心に、和食についての話を調理員さんに伺います。「和食」をはじめとする、日本の文化を大切に、子どもたちにも知らせていけたらと思っています。

だしのほなし

美味しいだしで汁物、でも手間がかかって…。つい市販のだしを使ってしまいがちですが意外と簡単にできるだしの取り方、是非お試しを!



麦茶用などの容器に水1ℓ、昆布10cm、鰹節20gを入れ、一晩冷蔵庫へ。煮干しや、干しいたけでもOK。保育園の味噌汁は、煮干してだしをとっています。美味しいだしは、料理のおいしさが引き立ちます。

11月8日は「いい歯」の日です

歯は、食べ物を噛むために欠かせないもので、力を出すときにくいしばるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウムや、カルシウムを歯に運び働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養を上手に取りましょう。

「いつもより5回(10回)多く噛んでみよう」

ごはん…よく噛むと甘くなる



鶏のから揚げ…よく噛むとおいしさが長く続く



さつまいも…よく噛むと甘いものがさらに甘くなる



噛むとよいことはこんなにたくさん

①歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながる



②言葉の発音をはっきりする



口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音をはっきりする

③何ごとにも全力投球

グッと力を入れて噛みしめたとき、歯をくいしばることができて力がわく

⑧胃腸の働きをよくする

よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け、胃腸にかかる負担を減らす



⑦窒息事故防止

よく噛むと食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり合っただけで通りやすくなり、食べ物をのどに詰まらせる事故を防げる

⑥肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ

⑤脳の発達

脳への血流がよくなり、脳が活性化する



④味覚の発達

食材本来の味がわかるようになり、味覚が発達する