

10月給食だより

R3年9月30日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

☆ゆっくりよく噛んで食べよう

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりと（ほしよく捕食）やもぐもぐ（そしよく咀嚼）、飲み込み（えんげ嚥下）まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人が急かしたりせず見守ることやどんな食べ物を食べるのかが大切です。

そしやくきのう咀嚼機能が未発達な子どもたち（1、2歳の乳幼児）にとっては、こんにゃくやイカなどの弾力の強いものや、パンやゆで卵など唾液を吸うもの、乳幼児に限らず餅や豆などの丸くのどに詰まらせやすい食べ物には注意が必要です。餅や豆などは避ける、ゆで卵なども小さく切ったり、ぶどうやミニトマトなどは1/4にカットすると食べやすくなります。また飲み物を一緒に準備することも大切です。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・30
午前食 昼食	魚の塩焼き ごまサラダ いもんめた 玉ねぎのみそ汁	鶏肉のごまみそ焼 柿サラダ 炒りこんにゃく もずくのすまし汁	豚肉と里芋の味噌煮 ブロッコリーの 豆腐マヨネーズ 野菜チップ かき玉汁	魚の利休揚げ かぼちゃのごま和え 人参のみそ炒め しめじの味噌汁	チキン南蛮 ポイル野菜 焼きじゃが芋 わかめの味噌汁	すき焼き丼 大根のみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	つみれ汁	牛乳もち 小あじ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 小倉ケーキ	お茶 おにぎり
日	4・18	5・19	6・20	7・21	8	9・23
午前食 昼食	魚の野菜あんかけ なすのごまみそ 高野豆腐の煮物 もやしの味噌汁	豚肉の甘辛ソース 海藻と豆腐のサラダ 大根葉のふりかけ 里芋のみそ汁	がね ゆで卵 柿なます かぼちゃみそ汁	魚のタやけソース 茹でブロッコリー ピーマンとじゃこの炒め ナスの味噌汁	和風れんこんバーグ 人参のゴマ和え はるさめ炒め キャベツのみそ汁	鶏と豆腐のあんかけ丼 なめこのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルトケーキ	おにぎり(油みそ) おしゃぶり昆布	牛乳 人参おやき	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 和風スイートポテト	牛乳 バナナ

*10月22日 秋の遠足(全員)になっています。手作り弁当をお願いします。

「粉食になっていませんか？」

私たちの食生活が欧米化している現在、本来の日本食の主食であるご飯よりもパンや麺を中心とした食事をするが増えています。このことを“粉食”と呼びます。また、ケーキや菓子類をおやつとして食べることも多く、小麦の摂りすぎの傾向にあります。小麦に含まれるたんぱく質の摂りすぎによって、頭が重い、疲れがとれない、肌荒れ、食事の後の下痢などの体調不良を起こす人がいることもわかってきています。食事内容を見直して、小麦粉を米粉に変えたり、パンの朝食をご飯に変えるなど工夫するといいですね。

先日、おやつを試食をたくさんの方が食べて下さいました。ありがとうございました。途中でレシピが足りなくなってしまう全員の方にお渡しできず申し訳ありませんでした。今後も給食展示のところにレシピを準備したり、月1回おやつを試食を準備する予定です。お迎えの際には、ぜひ、立ち寄ってみて下さい。