

# じんぐん



## そしゃく 咀嚼の大切さ



食事の際に良く噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満防止 ② 集中力・記憶力アップ ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」など声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

### 今月の食材から

●おくら：独特の粘り気とプチプチとした感触が特徴的なオクラ。夏を代表する野菜で、かつお節や納豆と混ぜたりしても美味しいですね。

保育園では、食べなれている昆布和えで出します。夏の暑い食欲がない時でもさらっと食べられるのも魅力です。



●モロヘイヤ： エジプトやアラビア半島などでは古くから常食されている緑黄色野菜の一種。エジプトでは5000年以上前から一般に普及していて、葉を細かく刻んでつくったスープは伝統的な家庭料理として知られています。

かつて、重病を患ったエジプト王がモロヘイヤスープによって治ったという故事があり、「王様の野菜」とも呼ばれています。

### 噛むことを意識したメニュー

今月は噛むことを意識したメニューを取り入れました。ご紹介します。

#### ☆ かみかみサラダ

切り干し大根を使った中華風味のサラダです。戻した切り干し大根を刻みサツと茹でます。きゅうりやパプリカは繊維切し、こちらもサツと茹でます。砂糖・酢・ゴマ油・醤油でドレッシングを作り、茹でた材料を和えます。

#### ☆ 大根の甘酢漬け・カレーピクルス

保育園のピクルスは加熱はしていますが、形状を様々にすることで、口の中に入れたとき、咀嚼を意識するように作っています。



### 中山農園だより



4月・5月に種を蒔いたり、苗を植えたりした中山農園の野菜たち。順調に生長しています。先日は、間引きしたうさぎ組のかぶを早速いただきました。小指の先ほどのかぶもついていました。「何これ？大根？」「やわらかいよ」「おいしかった」などの声が聞かれました。

栄養満点の中山農園から栄養を吸収し、大きく大きく育ててもらいたいと思います。

