

# じんぐん

令和2年9月号 中山保育園



## 噛むことの大切さ

食事は、よく噛んで食べることが大切です。

噛むことで・・・

- ① 口の中に唾液が出て、よく噛んで細くなった食べ物は、唾液のムチンという成分に包み込まれます。このことで食べ物が飲み込みやすくなるうえ、胃腸の働きがよくなり、消化を助ける効果があります。
- ② 唾液には味覚を敏感にする物質も含まれているため、よく噛んで唾液を分泌することで、味覚の発達を促すことができます。

「よく噛んで食べようね！」とお話する機会が多くあると思いますが、「なぜ、噛むのか？」噛むことの大切さをもう一度確認し、伝えていきましょう。



## お月見

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日（新暦では9月中旬から10月上旬）の十五夜は1年で最も美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。中秋とは「秋の真ん中」と言う意味です。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが芋類の収穫祝いも兼ねているので別名「芋名月」と言われています。夜空に輝く美しい月を眺めながら感謝の祈りをささげたいですね。



## 菜園活動

### の野菜

恒例のきゅうり・なす・ミニトマト・ピーマン・枝豆にじゃが芋は例年と変わらない量の収穫でした。種から育てたかぶ・南瓜と人参は、とても大きな実になり、大収穫！

これからさつま芋の収穫があり冬に向けて大根を育てていきます。かぶのように大きくなってほしいなあ。

沢山採れるといいなあ。

### 毎日の食卓を「まごはやさしい」でいっぱい！！

ま・・・（豆類） 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富

ご・・・（ゴマ、種子類） たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富

は（わ）・（わかめ、海藻類） カルシウム、ビタミン、ミネラル。食物繊維が豊富

や・・・（野菜類） ビタミン、ミネラルが豊富

さ・・・（魚類） たんぱく質や鉄分が豊富

し・・・（しいたけ、きのこ類） ビタミンや食物繊維が豊富

い・・・（芋類） 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながっています。ごはんによく合う上記の食材の素晴らしいさ、おいしさ、大切さを子どもたちに伝えていけたらと思っています。

「まごはやさしい」が一度にたくさん摂れるおすすめメニューは、これから旬の豚汁です。隠し味に練りごまを入れ、鮭を入れた海苔おにぎりを付けると、「まごはやさしい」になります！