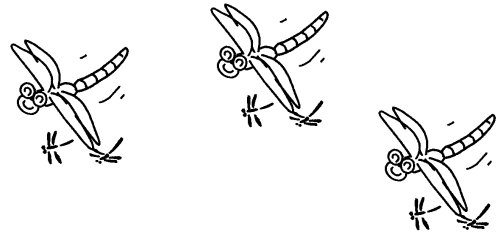


じんぐん

平成 29 年 9 月号 中山保育所



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、よく噛んで細かくなった食べ物は、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、伝えていきたいですね。



仙台市給食研究委員会から一口メモ

和食のマナーについて

和食のマナーにも様々ありますが、日本人として覚えておきたいことの一つとして『箸の使い方』があります。箸を正しく使うことは、家族や周囲の人たちと気持ちよく食事をするにつながります。刺し箸、寄せ箸、迷い箸などはきらい箸と言われているのでマナーとして覚えておくと良いですね。正しい箸使いを心がけましょう。

秋を楽しむ

ススキがちらちらと目につくようになりました。そろそろ十五夜かしらと思っていたら、今年のお月見は10月4日（水）です。（昨年は9月15日でした）中秋の名月・十五夜とも呼ばれ、里芋などをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。月見だんごやススキ、季節の花、里芋などをお供えて月を眺める、収穫をお祝いする行事です。保育所でも当日はお月見のお供えをする予定です。お店ではお月見だんごが売られていますが、親子でお団子作りをしながらお月見を楽しむのもいいですね



収穫した野菜・・・きゅうり

7月の好天に恵まれ、きゅうりの花は次から次へと咲き、たくさんのきゅうりを収穫することができました。8月は天気が悪く毎日雨でしたがきゅうりは実をつけてくれました。植えた苗は3本。

収穫した数はなんと253本！
毎日のように給食に登場しました。

そくせき漬け
ピクルス
サラダ
梅和え
昆布和え

などなど取れたて新鮮なあま〜いきゅうりを味わうことができました。収穫できたことに感謝ですね。