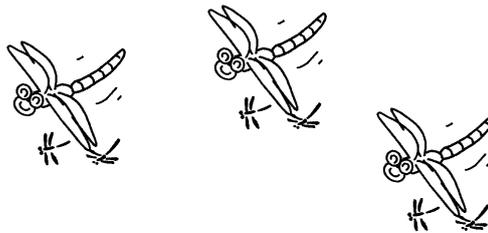


じんぐん

平成30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。



すいかの収穫！

8月17日(金)の日が陰りだした16時ごろ、きりんぐみで育てている「すいか」の収穫をしました。すでに1個は8月に入ってすぐにテスト収穫をして、味見をしたら甘い！今回は4個の収穫です。重さは2.8kgが2個・3.2kg・3.6kgと大きく形がよく、緑の縞模様がくっきりと出て、お店で売れるような「すいか」でした。種はたくさんありましたが、まあまあな味に子どもたちも満足のようでした。

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」という意味です。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。



まもなく旬の食材・・・里芋

里芋の主成分はでんぷんですが、他の芋類と比較して低カロリーでカリウムを多く含んでいます。独特のぬめりはガラクトンという炭水化物とたんぱく質の結合した粘性物質によるもので、ガンや潰瘍の予防に効果があると言われています。その他のぬめりの成分であるムチンはたんぱく質分解酵素を含んでいるため消化・吸収を助けてくれます。粘り成分を洗い流さず、効能を活かして煮物や汁ものなどに使用しましょう。

皮をむくときに手が痒くなるのは、シュウ酸カルシウムという針状結晶が肌に刺さることが原因です。手に酢水をつける、塩や重曹をつけてから皮を剥くと痒くなくなりやすいといわれています。

—こどもの栄養から抜粋—