

じんぐん

令和元年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。



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！