



晴れて気温が高い日と、曇りで肌寒い日と気温の変化が多く体調を崩しやすくなっています。暖かくなり旬を迎える野菜が増え給食でも沢山取り入れ、子どもたちもよく食べてくれています。旬の食材で元気いっぱいにご過ごししよう。

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

◆ よく噛むことの利点 ◆

- ◎唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ◎満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ◎消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ◎脳が刺激され、活性化する

◆ 噛む力を育てる食事のポイント ◆

- ◎適度な噛み応えのある食品
- ◎年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ◎前歯で噛み切れる硬さ
- ◎丸のみしない厚さ、大きさ
- ◎水分で流し込まない



かみかみサラダ (材料 5 人分)

切干大根 50g
パプリカ(赤・黄)各 30g
きゅうり 30g
☆しょうゆ 30g
☆砂糖 30g
☆米酢 30g
☆ごま油 10g
白いりごま 適宜

- ① 切干大根は水で戻してから 2 cm 程度に切る。
 - ② パプリカ・きゅうりは千切りにする。
 - ③ 切干大根は歯ごたえが残る程度にゆで、流水で冷ます。
 - ④ ☆の材料を混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ ④に切干大根、パプリカ、きゅうりをいれ和え、いりごまを加える
(保育園では衛生上、きゅうり、パプリカもゆでています。)
- ツナを加えるのもおすすめです☆
歯ごたえを残しているのによく噛んで食べることを意識するメニューです。



「こどもの栄養 6 月」より



☆収穫した野菜でクッキング☆

うさぎ組ではプランターで育てたほうれん草を収穫し、ほうれん草入り、人参入り、プレーンの 3 色クッキーを作りました。ほうれん草の緑色がきれいなクッキーが一番人気でした。
クッキーの他にもすまし汁に入れたり、おやつのコーンパンでも自分たちで育てたほうれん草を味わい尽くしました！



☆畑より☆

4月の寒さの影響もあって全体的に昨年より生育がゆっくりですが、緑が青々としてきて生長を子どもたちと感しながら今から収穫が楽しみです！



ズッキーニは実が付いています

