



ごちそうさま～

令和4年9月

富沢わかば保育園 給食だより No.6



9月に入り、虫の音とともに秋の訪れを感じます。朝、晩もだいぶ涼しくなり過ごしやすくなってきましたが季節の変わり目、体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。食欲の秋、今月はきのこや栗、ぶどう、梨、柿など給食にも秋の味覚を取り入れています。収穫の秋、おいしいものがたくさん出回りますのでご家庭でも旬の味覚を味わってください。

よく噛んで食べよう

近ごろは口当たりのやわやかいものが好まれる傾向にあり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足が指摘され、子どものあごが細くなっていることにつながっているとも言われています。咀嚼不足は、消化を悪くするだけでなく、食べ過ぎにもつながります。よくかんで食べることを習慣づけましょう。

「ひ」肥満予防・・・よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

「み」味覚の発達・・・よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

「こ」言葉の発音がはっきり・・・よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。
口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

「の」脳の発達・・・よく噛む運動は脳細胞の働きを活発にします。

「は」歯の病気を防ぐ・・・よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

「が」がん予防・・・だ液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

「いー」胃腸の働きを促進・・・よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

「ぜ」全身の体力向上と全力投球・・・力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。



鉄



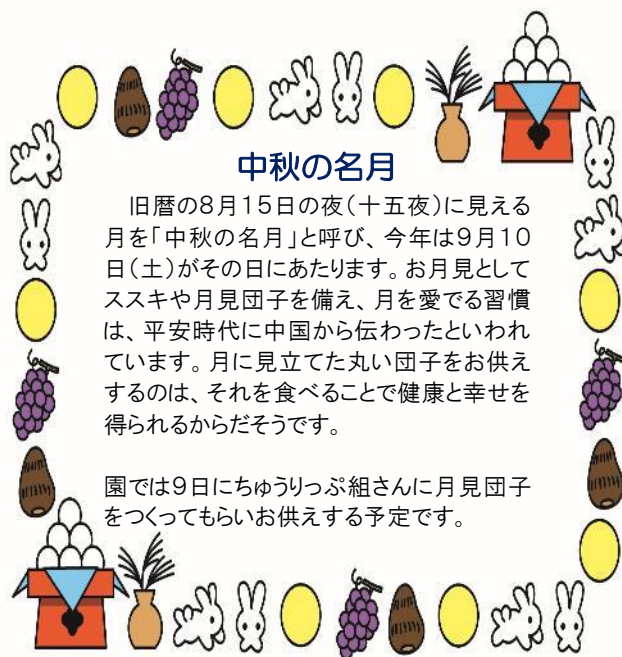
鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので積極的に摂取しましょう。

鉄を多く含む食品

こまつな
ほうれんそう
枝豆

納豆
あさり
レバー
牛肉赤身
赤身の魚
(かつお、まぐろなど)

鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップします。野菜と一緒に料理したり、みかんやいちご、キウイなどのフルーツと一緒に食べるとよいでしょう。



中秋の名月

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は9月10日(土)がその日にあたります。お月見としてススキや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。月に見立てた丸い団子をお供えるのは、それを食べることで健康と幸せを得られるからだそうです。

園では9日にちゅうりつ組さんに月見団子をつくってもらいお供えする予定です。