

令和元年度

# 食育だより



幼保連携型認定こども園  
ひのでこども園  
栄養士 和島香織

さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。きっと給食を楽しみにしていることでしょうね。



## 「咀嚼」の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。幼児期のうちに習慣化することが大切です。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

## もやしのチーズ炒め

### ●材料 (4人分)

もやし	100g
ベーコン	6枚
ピーマン	5個
コンソメ	少量
粉チーズ	少量

- ① もやしは水洗いし、ベーコンは細切りにする。
- ② ピーマンは種をとり、干切りにする。
- ③ フライパンに①と②を入れ、火が通ったらコンソメで味付けをする。
- ④ お好みで粉チーズをかけてできあがり！

