



給食だより



2024年5月31日
四つ木なかよし保育園 栄養士

どうして食べ物をよく噛んだほうがよいのでしょうか？

食べ物をよく噛むと脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。また、噛むと脳への血流が増えて脳の働きを活性化します。よく噛むことで食べ物が細かく噛みくだかれ、さらに唾液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。噛むほどにたくさん出てくる唾液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりして虫歯を防ぐのに役立ちます。
よく噛んで食べることは、こんなに体によいことがあるのです。

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

食品のかみごたえ度

1 ←————→ 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

子どもの食事の適正量

給食時のおかわりについて

保育園の食事は、1日の栄養摂取基準の50%を満たし、栄養バランスの取れた食事を提供しています。各クラスの1人分の量が月齢で摂取したい食事量になります。個々人の体格差もある為、おかわりを提供していますが、回数をあらかじめ決めて、食べすぎを防いでいます。また、よく噛んで食べることを伝え、適正の食事量を知ることも給食の役割だと考えています。ご家庭でも、よく噛んで家族と楽しく食事ができるよう、意識してみてください。



旬を食べよう！

えだまめ



カツオ



うめ



うめぼしは、魚や肉と一緒に煮れば臭みが減り、梅の酸がタンパク質をやわらかくする効果もあります。

初夏の兆しを感じると食べたくなる枝豆。最近では、焼き枝豆もおいしいですね。洗った枝豆を塩もみして5~10分置き、ごま油を敷いたフライパンでさやの両面を焼き色がつくまで焼き、さやが少し開いたら完成です。

カツオには、旬が年に2回あり、この時期は「初鯨」と呼ばれ、脂が少なめでさっぱりとしていて、身が締まっている食感が特徴です。お刺身でも竜田揚げなどでもおいしいです。

