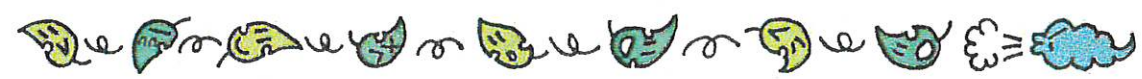
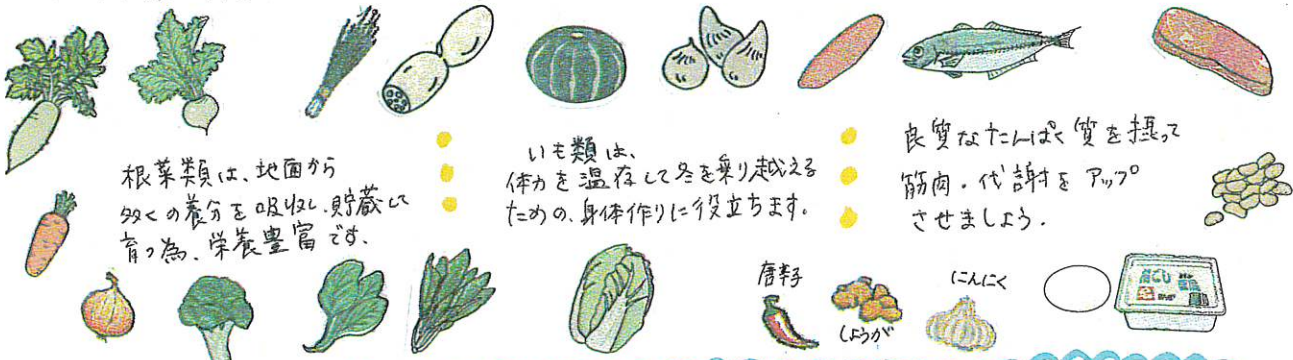


11月給食だよ

円町まぶね隣保園 2023年度



朝・夕の冷え込みで樹木の葉が少しづつ黄色や赤色に色づいてくる季節になりました。寒くなり、空気が乾燥している今の時期は体調を崩しやすくなります。体温が0.5度下がると、免疫力は30%以上も低下すると言われています。秋は厳しい寒さを迎える「蓄え」の時期です。温かい食べ物を食べて、身体を温め、水分を摂り、代謝と循環を高めましょう。そして、早寝・早起きをして十分に身体を休め、病気に負けない丈夫な身体を作りましょう。



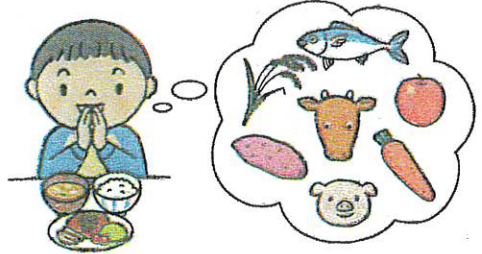
根菜類は、地面から多くの養分を吸収し、貯蔵しているため、栄養豊富です。

いも類は、体力を温存して冬を乗り越えるための、身体作りに役立ちます。

良質なタンパク質を摂る。筋肉・代謝をアップさせましょう。

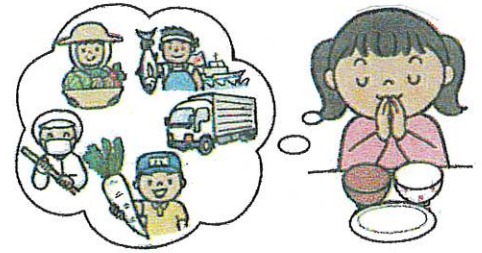
バを含めて食事のあいさつ～食事のあいさつの意味を知ろう～

『いただきます』



動植物の生命を“いただいている事への感謝の気持ちの言葉です。

『ごちそうさまでした』



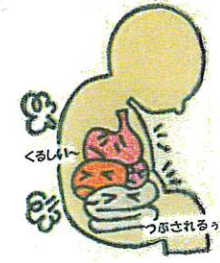
私たちは、さまざまな人の協力があることで、食事が出来る事に感謝をする言葉です。

11月23日 勤労感謝の日

普段何気なく食事をしていますが、食べ物の生命をいただいている事・たくさんの人達に支えられて食事が出来ている事を子どもたちに伝えていきましょう。

食事のそしゃく(噛む)や姿勢に意識をしてみよう

＜身体に負担をかける姿勢＞→身体の中で走っている事



背中が丸い・前かがみになると

お腹が圧迫され、胃腸の働きが悪くなり、食べ物をうまく消化できず、栄養に変えにくくなる。また、食べた物が胃まで流れるのに時間がかかる為、満腹のサインが出るのが遅くなり、食べ過ぎ、月経不調になりやすい。

足が床についていないと

しゃく力が弱くなり、噛む回数が減る事で、あごが十分に発達せず、歯並びに悪影響をおよぼす。

＜正しい姿勢＞



足が床につかない時は、台を使い安定させる。

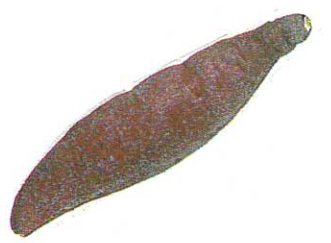
しっかりと噛む為の1つのポイント

声掛けを「アギ・アギ」にしてみよう。

「モグモグ・カミカミ」の声掛けは、口が上下にしか動いていません。これでは、口を横に動かして食べ物をすりつぶす動きが習得できません。上下・左右に噛む力が揃う事が大切です。「アギアギ」は、口が横に開き、奥歯が当たります。口を動かして食べ物をすりつぶす動きは、後に奥歯でしっかり噛む事に繋がります。

作り置きとしてやお弁当の一品にいかがですか？

さつまいもの甘露煮



＜材料＞

- ・ さつまいも 1本(約200g程度)
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 石臼味噌 小さじ1/2
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 水 1/2カップ

＜作り方＞

- ① さつまいもをきれいに洗う。皮付きのまま、1.5cm位の輪切りにし、5分程水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
- ② 鍋やフライパンにさつまいもと調味料を入れ、中火でコトコト煮詰める。(落しこぼれもする)途中で裏返す。
- ③ さつまいもがやわらかくなれば「完成」。

- ※ さつまいもの煮くずれを防ぐ為には、できるだけ大きな鍋かフライパンで煮たらないように並べる。
- ※ レモン(果汁)を入れる事で、レモンの酸味とほろ良い甘さのバランスがとれた味わいになります。
- ※ さつまいもの大きさにより、調味料はさつまいもがひたひたに届くぐらいの量に調整してください。