



栄養だより



空とぶくじら幼児園

令和2年 9月 1日 発行

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。
今年、熱中症対策に加え、感染症予防といろいろ考えることも多く、なかなか気をゆるせない状況が続きます。
しかし、こんな時こそ「早寝・早起き」はもちろんのこと、「1日3回のバランスのとれた食事」、「適切な運動」などを心掛けて、規則正しい生活を送りましょう。



～お月見について～

日本では、旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、お月見団子やすずき、里芋などを供えてお月見を見る風習があります。
現在の新暦は旧暦と1～2カ月のずれがあるため、「9月7日から10月8日の間で、満月が出る日」を十五夜としており、今年は10月1日となっています。

この頃の月を『中秋の名月』と呼んで、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。
9月の食育では、お月見団子作りを行います！
皆さんもぜひご自宅で、「お月見」してみたいかたがででしょうか？



☆簡単☆ マクロビレシピNo.64

◇かぼちゃサラダ◇

- 材料 4人分
- ・かぼちゃ 1/4玉
- ・きゅうり 1本
- ・レーズン 10g程度
- ・豆乳マヨネーズ 適量
- ・梅酢 適量
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々

- 作り方
- 1.かぼちゃを食べやすい大きさに切って蒸す。
- 2.蒸している間に、きゅうりはいちょう型のココロサイズに切り、塩もみしておく。
- 3.レーズンは、さっと熱湯をかけて戻し、塩もみしておいたきゅうりは水気をしぼる。
- 4.蒸し終わったかぼちゃは一旦冷まして、きゅうりとレーズン、調味料とあえて完成。

噛むことの大切さ

くじら園では、食育の一環として、毎日給食が始まる前にその日の給食で使用した食材のなまえや、栄養について子どもたちにお話しを行っています。その中で、子ども達に「100回噛んで食べる」という練習を、毎週火曜日と木曜日に『いりこ』や『昆布』を使って行っています。それには、以下のような理由があります。

☆唾液の量が増加する

→唾液は、「先人の長寿薬」ともいわれられており、免疫力のバロメーターです。唾液が多いほど活力に満ちている状態と言えます。赤ちゃんは唾液が豊富であるのに対し、病人やお年寄りには唾液が少なくなりがちであることからわかります。

☆味覚の発達

→例えば、ご飯やパンなど良く噛むことで甘さを感じるようになりますよね！
他の食べ物も、噛めば噛むほど、食材本来の味が分かるようになります。

☆言葉の発音がはっきりする

→噛むことであごも同時に鍛えられ、あごの動きも良くなります。
話すときにも顎がしっかりと動くので、はっきりとした発音につながります。

☆脳が鍛えられる

→食べ物が入ると、舌や歯が刺激を受けて脳にその様子が送られます。脳は、「強く噛め」あるいは「弱く噛め」といった司令を出します。つまり、噛んでいるときは脳がよく働いているのです。噛むことで、脳に血液もたくさん流れ、栄養成分も送られるため、脳の働きを良くしてくれるのです。

ぜひ皆さんもご家庭で、噛む習慣をつけて行きましょう！

