



# 給食だより



## ～噛む力を鍛えよう～

秋の行事も一段落して、お子さんも保育園生活に慣れ親しんできた頃ですね。2学期も後半になると給食においても、お子さんたちの食べる量が増えますし、色々なものが食べられるようになってきます。今後の給食では噛むことを意識した献立をとり入れていきたいと考えています。

そもそも噛むことってどんなことに良いのでしょうか。よく噛むことによって消化・吸収を促進します。また、唾液の分泌を促し、歯の汚れを落とします。満腹感を得られやすく、肥満の予防につながります。歯並び、あごの輪郭等、顔の骨格を作ります。

噛むことは成長期のお子さんにとって、健康な体をつくるためにとっても大切です。ご家庭でも意識的に噛む練習をしてみましょう。



## ～体を温める食べ物～

11月に入ると朝・夕の送り迎えの時間は寒さを感じるようになってきました。

温かいものがおいしく感じる季節です。

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。

長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいですね。

### 減塩ひと口☆コラム☆



～減塩調理の工夫：メニューの組合せの工夫～

通常の保育園給食は、ごはんやパンなどの主食に肉や魚、豆料理などの主菜、野菜、海藻、きのこ、こんにゃく類を使用した副菜、汁物といった、一汁二菜の献立となっています。

メニューの組合せにも減塩の取り組みをしています。例えば、主菜にしっかり味をつける日は、副菜は酢の物などを合わせ、ほとんど塩分をつかわずにメリハリをつけています。これでも全体の味のバランスがとれているとごはんがすすむ献立になります。

外食などでその時はおいしく感じても後で喉が渇くのは、それぞれにしっかり味付けがされていて、塩分もしっかり入っているからです。

おうちでメニューを組み合わせる際は、濃いめの味付けのものと薄味のものという意識をして組み合わせていくと塩分をとりすぎない食卓になります。例えば濃い味の肉料理にはドレッシングなどを使用しない生野菜や茹で野菜を組み合わせるなど、簡単にできるところから減塩をしていきましょう。