

給食だより

令和3年9月号

細野保育園

まだまだ残暑のきびしい日が続いていますね。夏の疲れも出てくるころではないでしょうか。暑いからといって、冷たいものばかり摂ると体がバテ気味になってしまいます。暑い日こそ、スープやみそ汁など温かいものを積極的に食べるようにすると、胃腸が温まり元気に過ごせます。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やすすきを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「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。



マカロニかいんとう

カリッ！ポリッ！！
咀嚼力が必要な
おやつです

<材料>作りやすい分量

マカロニ（お好きな形）	200g
黒砂糖	45g
揚げ油	適宜

- 1、マカロニを170℃の油で揚げる。（すぐに色が変わるので揚げすぎに注意！）
- 2、フライパンに、黒砂糖と水少々を入れ加熱しトロリとするまで煮詰める。
- 3、2に1を入れ、素早く混ぜ合わせたら出来上がり！！

※甘いものが苦手な子には揚げたてのマカロニに、塩や青のり、粉チーズ、カレー粉などで味付けしても美味しいですよ♪
食感を楽しみながら、かむ力を身に付けましょう。

