



厳しい暑さも少しずつやわらぎ、季節の移り変わりを感じる頃となりました。
 秋はきのこ、りんご、さつまいも、くりなどの美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、丈夫な体を作りましょう。

○咀嚼の大切さ○

食事をしている時に「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ただけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満防止
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



先日、保育園のおやつでスルメを出したところ「かたいよ〜」「かみ切れないよ〜」と悪戦苦闘している子が多かったです。普段は、やわらかくすぐ飲み込めるものを食べる機会が多い子どもたちには、なかなか新鮮だったようです。

しっかり噛むことの大切さを、これからも学んでいって欲しいと思います。

10月のメニュー みそハンバーグ

子どもたちに人気のみそ味のハンバーグです！

<材料>	小さめ 7~8 個分	
	豚ひき肉	350g
	たまねぎ (みじん切り)	1こ
	パン粉 大さじ4	さとう 13g
	卵 1こ	みそ 45g

- 1、たまねぎは油を引いたフライパンでじっくり炒め甘みを出し、冷ましておく。
- 2、1と他の材料を合わせ、よく混ぜ合わせる。
- 3、2を成形し、フライパンで両面をじっくり焼いたら出来上がり♪ (お好みで最後にチーズをのせても美味しいですよ)