



【令和元年 6月】 社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

5月は気温の変動が激しく、体調管理が大変な時期でしたね。そんな中でもすみれぐみはスナップエンドウ、ゆりぐみはそらまめと、季節の野菜が収穫できました。6月になると各クラスで栽培した野菜を毎日のように持ってきてくれるようになります。

また6月には田植えとじゃがいも掘りもありますね。栽培や収穫を体験することで、野菜に興味を持ってもらえたらうれしいです。



【栄養メモ】 ** よく噛んで食べよう！ **

【よく噛むとどうしていいの？】

1. 味覚の発達
うす味でもおいしく感じ、素材の持ち味がわかります。
2. 消化を助ける
だ液の分泌を高め、消化を助けます。
3. 頭の働きを良くする
脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。
4. 歯並びを良くし、虫歯を防ぐ
あごの発達を促します。
5. 言葉の発音がはっきりする
だ液がたくさん出ることで、発音もはっきりしてきます。



【だ液の働き】

<よく噛んだときに出るだ液には、様々な働きがあります。>

* 消化作用

だ液に含まれる酵素がでんぷんを分解して糖にし、消化しやすくします。

* 浄化作用

食べかすを洗い流し、口の中をきれいにします。

* 抗菌作用

口から病原体が侵入してきたときに抵抗します。

* 円滑作用

言葉を発するとき舌を滑らかに動かします。

* 再石灰化作用

だ液に含まれる成分によって歯の再石灰化を促し、虫歯を防ぎます。



【献立紹介】

☆ きんぴらごぼう ☆…炒め煮にして適度な歯ごたえを残します。6/19(水)の給食で提供します。

《材料》 (作りやすい分量)

- ごぼう 1本
- にんじん 1/2本
- れんこん 1/3節
- つきこんにやく 1/2袋
- きぬさや 3、4枚
- ごま油 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 料理酒 大さじ1強
- 和風だし 小さじ1/3
- しょうゆ 大さじ1
- 白ごま 小さじ1

- ①ごぼうは包丁の背で泥を落とし、3mm幅・3cm長さの棒状に切る。にんじんも皮をむき、同様に切る。
- ②れんこんは皮をむいて4つ割にし、スライスする。(ごぼうとれんこんは変色を防ぐため水にさらす。)
- ③きぬさやはさっと茹でて2mm幅の斜め切りしておく。
- ④鍋かフライパンにごま油を入れて加熱し、ごぼう、にんじん、れんこんを炒める。油がまわったら水(分量外)1/2カップ程度を入れて蒸し煮にする。
- ⑤下ゆでしたこんにやくと調味料を加えて、ほどよいかたさになるまで炒め煮にする。
- ⑥炒った白ごまをからめて、彩りにきぬさやを飾って完成！

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/68kcal、たんぱく質/0.8g、脂質/4.2g、カルシウム/20mg、食物繊維/1.6g、食塩相当量/0.35g)