



きゅうしよくだより

9月

佐賀女子短期大学附属 ひしのみこども園

子どもでも、夏の疲れが出てくるこの時期。まずは、ゆっくり休むこと。胃腸や肝臓といった内臓も結構疲れているのです。

肝臓は取り入れた栄養素を組み立て直し、体内に送ったり、身体に良くないものを壊したり、栄養物をストックしたりと沢山の役割があるので肝臓の調子が悪くなると他の色々な所も悪くなってしまいます。早めに就寝してまず疲れを取り、ご飯も沢山食べ、元気に遊びましょう。

よく噛んで食べよう！

食べ物を食べる「音」と「味わい」

パリパリ、ポリポリ、サクサク、カリカリなど、咀嚼しているときの発生音が鼓膜を振動し、中耳、内耳を経て聴神経から中枢へと伝達され、味わいに影響を及ぼします。咀嚼というと、固いものを噛むということを連想しますが、そうではありません。毎日の食生活を通して噛むことを習慣化することが大切なのです。

幼児期での咀嚼トレーニングは、味覚形成上欠かせません。野菜嫌いの子供が多いと言われていた昨今ですが、柔らかいものを食べられた子供は、よく噛んでからでない飲み込めない野菜などが苦手なようです。そのため、噛まなくなり、歯や顎、その周辺の筋肉などの発達が阻害されて、色々な弊害が出てきています。

このように、味覚と咀嚼は表裏一体の関係にあり、咀嚼音こそ、味わい学習上欠かせません。テレビを見ながらの「ながら食い」では、食べ物を口に入れるだけで、咀嚼音も味も分からず、食べる意欲も湧きません。子どもに噛むことを習慣化させるためには、食事の内容と共に、噛むことで集中できる環境づくりが大切です。日々の家庭での食事で、また、沢山のお友達と食べる園での食事の中で、よく噛んで食べると共に、食べた時の音を感じ取れる感性を育てる心がけを、私たちはもっと大事に考えなければなりませんね。

夏の疲れ回復のために

- ①早寝早起きで生活リズムを作る。
- ②1日の始まりの朝食を大切に。
(パンのみ、牛乳のみだけでなく、必ずおかずも一緒に)
- ③良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分に摂る。

疲労回復には良質なたんぱく質をとりましょう

●たんぱく質はたまご、肉、魚などに含まれています。



○これから旬の美味しい魚はサバ、アジ、サンマなどです。



ビタミンB, ビタミンCをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃや大根葉(目の光を浴びたもの)里芋、さつまいもなど。



こういった植物性の食べ物は、動物性の食べ物にはない繊維素があり、胃腸を刺激して運動や分泌を盛んにし、便通を良くします。

また、血液を綺麗にしたり、夏ヤセを回復したりします。

よく噛む習慣の効用
噛む力は脳の活性化

ひ 肥満予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音はつきり
の 脳の発達
は 歯の腐食予防
ぜ 全力投球
が がん予防
い 胃腸快調

給食レシピの紹介

～みたらしだんご～

材料

- ・ 白玉粉 150g
- ・ 上新粉 150g
(みたらしだんご)
- ・ しょうゆ 36g
- ・ 砂糖 40g
- ・ 片栗粉 10g
- ・ 水 110cc

作り方

- ①. 白玉粉と上新粉を合わせて水を少しずつ加え、耳たぶくらいの軟らかさにする。
- ②. たつぷりのお湯で、一口サイズに丸めて茹でる。浮き上がったらすくって水で冷やす。
- ③. みたらしだんごの材料を小鍋に入れ、弱火で混ぜながらとろみがつくまで煮て、だんごにからめる。

