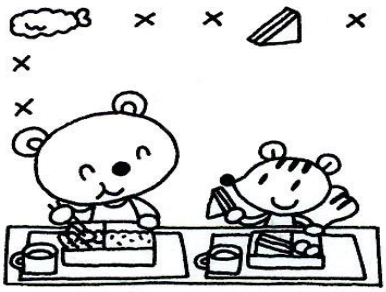

2023年 11月

小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより11月号

秋も深まり、朝晩の冷え込みがあり、一日の気温差が大きくなってきますね。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながら
しっかりと食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう♪

11月8日は「いい歯の日」

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

★たくさん噛むことで・・・

・食べ物の消化がよくなる・歯が丈夫になる・脳の回転がよくなる・肥満の予防になる・虫歯予防になるなど、脳の働きや全身の血流がよくなります。また、あごの成長・発達も促進されます。

★よく噛んでほしいときの調理法

3歳頃は、噛む力は大人と比べてまだまだ弱いです。固いものはうまく噛むことができないため、丸飲みすることにより、窒息につながる可能性があります。次のようにひと手間を加えてみてください。

▸野菜は3cm程度、肉は繊維を裁つように切る。（下の図参照）魚もひと口大に切る。
▸大きさは、ひと口大からフォークやスプーンで扱える大きさ（大人より小さめ）
▸かたさは、フォークで簡単にさせるくらい
▸全体的に焼くよりも煮る方が基本的にやわらかくなります。肉や魚は焼く、揚げるという調理法は表面がかたくなりがちです。表面を小麦粉やてんぷらの衣などで覆ってから焼く・揚げるの調理を行うと、かたくなることを防げます。
園の給食では特に魚料理は、焼くだけだとパサパサしてかたくなりがちなので、表面を覆って上に野菜あんをかけたり、ソースで煮たものを提供しています。

丸くつるっとしている 粒が大きいブドウ、ミニトマト	4等分に切る
弾力があり、繊維が硬い こんにゃく、白滝	1㌢程度に切り、糸状に
粘着性があり、唾液を吸収 パン類	喉を潤してから。詰め込み過ぎない
丸くつるっとして硬い ピーナツなど豆類、あめ	4歳未満には与えない
粘着性が高い 餅・白玉団子	4歳未満には、与えない。4歳以上も大きさに注意

＜食育計画11月＞
秋の食材（栗・柿など）を見たり、触れたりする

＊ラスク＊

＜材料＞（8枚切り食パン4枚分）
・食パン（4等分もしくは8等分に切る）
・バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
・はちみつ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
・きなこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①切った食パンをオーブンで焼く。
160度で10分くらい（表面がカリカリになればok）
②フライパンにバターとはちみつを入れ、バターが溶けるまで加熱する。
③焼いた食パンを②にからめる。
④再びクッキングシートを敷いた鉄板に並べて焼く。150度で15分
⑤サクサクに焼けたら完成。最後にきなこをかける。冷ますとカリカリになります。（注：焼きすぎるとカチカチになってしまうので気をつけてください。）

「からだを温めて風邪予防」

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。
ビタミンやミネラルを充分に摂取し、バランスの良い食事でからだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

★からだを温める食材★
しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこん、りんご、納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど

たくさんの野菜を煮込んだスープやおみそ汁・煮物など発酵食品を取り入れながら温まりましょう♪