



給食だより

大泉町立保育園
令和5年度
夏号

今年も暑い夏がやってきました。お泊まり保育も終わって、毎日、汗をたくさんかいて遊んでいます、プールや園庭、お部屋では、歌やリズムを元気に表現しています。

畑では、たくさんのお野菜を育てています。夏野菜は、水分が多く、身体の熱を下げてくれるものもあります。新鮮なお野菜の味は、うまみや甘みが強く、みずみずしいものが多いです。

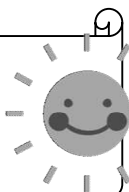
お野菜が苦手でも、収穫体験やうま味を強く感じて、野菜嫌いを克服できるかもしれません。この機会に、チャレンジしてみてください。

保育園の

こんだて



マーボー豆腐



材料(4人分)

豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
ねぎ	1/2本
人参	1/4本
ピーマン	1個
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
油	大さじ1
味噌	大さじ1
醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
ごま油	少々

作り方

- ① ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ② 人参、ピーマンはせん切りにしておく。
- ③ 豆腐は、1.5cm角のさいの目に切っておく。
- ④ 鍋に油を熱し、①を炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を入れてさらに炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、②の人参、ピーマンを入れ、味噌、醤油、みりんを加えて5分位煮る。
- ⑥ ③の豆腐は一度ゆでて、⑤に加え、中火で5~6分煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油をまわし入れる。

豆腐の代わりに旬の茄子を使っても、おいしいですよ。大人は、辛味をプラスして味を変えてみてください。



☆ゆっくり「よく噛んで食べる」こと☆

幼児期になぜ噛むことが大切なの？

- ・だ液が分泌される⇒食事の消化吸収を助けます。だ液は口の中の汚れを洗い流してくれ、虫歯予防になります。
- ・食べ過ぎを防ぐ ⇒ゆっくり食べると肥満になりにくく、「食物繊維」を多く摂取する傾向になります。将来、「生活習慣病」の予防に役立ちます。
- ・あごの発達 ⇒あごの周りが刺激され、あごの骨が成長します。歯並びや永久歯が生え並ぶスペースを確保します。



ゆっくり噛むのためのポイント

- ・水分をとるタイミングに注意しましょう！
食べものが口の中に入っている時は水分はとらず、噛んで食べものがなくなったら摂りましょう。
- ・子どもの発達に合わせた形にしましょう！
子どもの様子を見て発達や調理の形態を変えましょう。硬い物は刻むだけではなく、やわらかく煮たりすると噛んで状態を把握します。
- ・噛むときは回数を重視しましょう！
あごを上下し、口を閉じた状態でモグモグ。口を開けてガチガチでは、噛む力が半減してしまいます。モグモグで回数を増やしましょう。
- ・時間とゆとりを！
なかなか、時間にゆとりを持つことは難しいかと思いますが、「早く食べなさい」や苦手なものを無理に食べさせてしまうと噛まずに飲み込むクセがついてしまいます。大人の声かけや一口食べさせることで、子どもの食が進むこともあります。



たくさん噛むお野菜献立

- ・枝豆
- ・とうもろこし
- ・きゅうりスティック
- ・フライドごぼう など
- ・切り干し大根
- ・さつま芋
- ・きのこ

※ 口いっぱい入れずにおしゃべりせず、見守りながら食べるように注意しましょう。

