



給食だより

2012年

5月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

さわやかな季節となりました。新年度から1か月が経ち、疲れが出やすいときですね。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。



よく噛んでたべよう！

みなさんはよく噛んで食べていますか？噛むことで身体に良いことがたくさんあるんですよ！

1. 味覚の発達

歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味を感じることができます。

2. 消化を助ける

唾液の分泌を高め、消化・吸収を助けます。

3. 頭の働きをよくする

噛むことで脳が刺激され活動が活発化し、脳の機能を活性化させます。

4. 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

歯やあごの発達を促します。また、噛むことで分泌される唾液によって虫歯、歯周病を予防します。

5. 食べ過ぎの予防

よく噛むことで食事時間が長くなり、食べすぎてしまう前に脳からの満腹の指令を受け取ることができます。



レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは味が濃く、うま味調味料が添加され、よく噛まなくても口の中に広がります。加工食品に慣れてしまうと噛まない習慣がつき、野菜など歯ごたえのある食材をたべられなくなってしまいます。注意しましょう！

給食レシピ

噛む野菜の代表！ごぼうの給食レシピです♪

きんぴらごぼう (大人2名、子ども2名分)

- ・ごぼう 1本
- ・人参 1/2本
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・ごま ひとつまみ



ごぼう・人参は千切りか、ささがきにする
(ごぼうは水にさらしてあくをぬく)

材料をごま油で炒め、調味料を加えて味をつける
ごまをちらして出来上がり！

ごぼうサラダ (大人2名、子ども2名分)

- ・ごぼう 1本
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・ハム 3枚
- ・ねりごま 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 ひとつまみ



ねりごまは
ごまドレッシング
でも代用できま
す！

ごぼう・人参は千切りか、ささがきに、茹でる
きゅうりは輪切り、ハムは細切りにする
水気を切った材料と調味料を和えれば出来上がり！