



# 給食だより

# 2016年



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

## よくかんで食べよう！

みなさんはよくかんで食べていますか？かむことで身体に良いことがたくさんあります！

### 1 消化を助ける

唾液の分泌を高め、胃や腸の消化・吸収を助けます。

### 2 頭の働きをよくする

かむことで脳が刺激され、脳の働きが活発になる。

### 3 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、か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。

### 4 食べ過ぎ・肥満の予防

よくかむことで適量で満腹感を得ることができます。



## カルシウムについて

カルシウムは骨や歯を作り、丈夫にします。

主に乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻・小魚類などに多く含まれています。

牛乳だけで摂るのではなく、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。

また、良質なタンパク質（肉、魚、卵、大豆等）やビタミンD（魚介、きのこ類）にはカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、組み合わせて調理するのがおすすめです♪

例：タンドリーチキン（鶏肉＋ヨーグルト）

ひじき入り豆腐ハンバーグ（豚肉＋ひじき＋豆腐）

しらすたっぷり小松菜のおひたし（小松菜＋しらす）



## カルシウムたっぷりかみかみメニュー！



<切り干し大根の煮物> 大人1人：74kcal 子ども1人：37kcal

★材料（大人2人・子ども2人分）

- ・切り干し大根 30g
- ・人参 45g
- ・油揚げ 25g（約1枚）
- ・だし汁 適宜
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2強

★作り方

- 1 切り干し大根はさっと洗い、かぶるくらいのぬるま湯に15分ほどつける。
- 2 人参は短冊切り、油揚げは細切りにし、油抜きをする。
- 3 だし汁、調味料を加え、10分ほど煮る。

**ポイント**

油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きをすると余分な油が抜けておいしさアップです♪

他に、ちくわやさつま揚げ、じゃがいもなど、お好みの食材でアレンジしてみてください！

