



令和4年11月 給食だより

ぱくぱく

秋が深まり、朝、晩の冷え込みが厳しくなってきました。子どもたちが寒さにも負けず、元気に遊ぶ姿をみて、とてもたくましく感じています。これから、ますます寒くなってくると心配になるのが感染症、風邪の流行です。抵抗力をつけていくために、生活リズム、食事の内容を改めて見直していきましょう。

「ゆっくり、よく噛んで食材を味わう」

◎噛むことの大切さ

噛むことのメリット		噛まないことのデメリット
・味覚が育つ	・食べすぎを防ぐ	・誤嚥や窒息のリスクがある
・消化を助ける	・歯並びをよくする	・大きな食べ物を食べられない

※噛むことができないと、飲み込むことが難しくなります。飲み込めなかった苦しい経験が、好き嫌いへとつながる恐れがあります。

◎上手に噛むことができますか？

チェックポイント①

前歯で自分に合った一口量をかじりとることができますか？

→一口量が多いと、上手に噛むことができません。

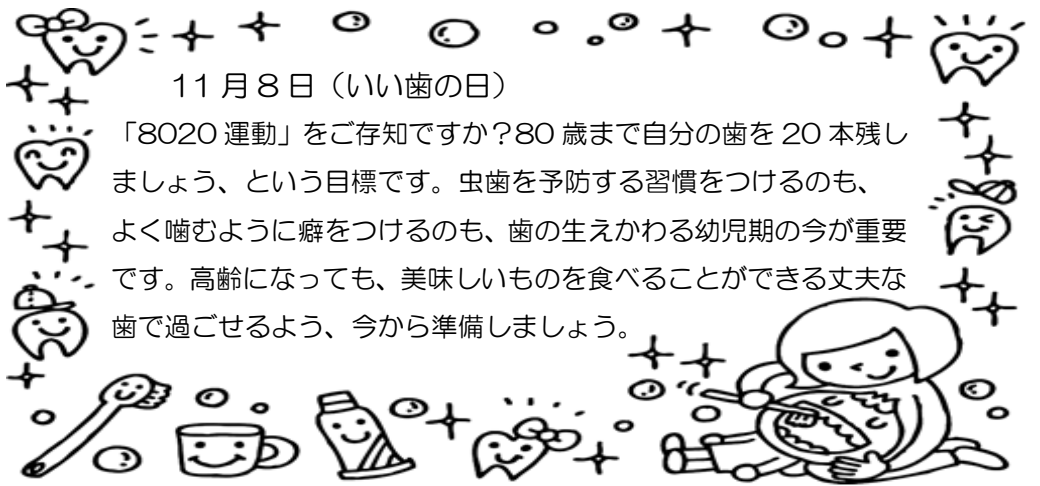
チェックポイント②

唇を閉じた状態で噛むことができますか？

→口を閉じることで舌と上下のあごを連動させることができます。

◎噛みやすくするための工夫

こどもの口のサイズに合わせて切る、かじりやすく調理することで、大人と同じ食事もしっかり噛むことができます。スティック状、薄切り、湯通しするなどの工夫で家族で同じ食事を楽しみましょう。



あいゆう園の献立レシピ ~焼うどん~

♪材料♪ (子ども1人分)

玉うどん	115g
油	1.5g
☆和風だし	1.0g
☆しょうゆ	1.5g
☆めんつゆ	8.0g
豚肉	20g
◎料理酒	1.0g
◎しょうゆ	1.0g
キャベツ	17.5g
人参	7.0g
もやし	10g
ピーマン	5g
○中華味	0.8g
油	2.0g

♪作り方♪

- ① 豚肉は◎の下味をつけてから炒める。
- ② 野菜にも○の下味をつけて炒める。でてきた水分は切っておく。
- ③ うどんにも☆の下味をつけて炒める。
- ④ 最後に、全部を合わせて、完成。

