



給食だより

2023年 5月31日
四つ木なかよし保育園 栄養士

どうして食べ物をよく噛んだほうがよいのでしょうか？
食べ物をよく噛むと脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。また、噛むと脳への血流が増えて脳の働きを活性化します。よく噛むことで食べ物が細かく噛みくだかれ、さらに唾液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。噛むほどにたくさん出てくる唾液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりして虫歯を防ぐのに役立ちます。よく噛んで食べることは、こんなに体によいことがあるのです。

よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

食品のかみごたえ度

1 ←————→ 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

こんにちは！調理室です！



0歳のもも組さんのお友だち全員、離乳食が始まりました。離乳食担当の調理員さんが毎日手際よく、美味しく安全に離乳食を作ってくれています。果物担当の調理員さんは、メロンをカットしてくれています。初夏の味覚をみんなに楽しんでもらえるように、元気にがんばってまいります。

おすすめ 絵本



どーんとやさい きゃっきゃ キャベツ
いわさ ゆうこ作 童心社

5月にすみれ組さん、ゆり組さんがきゃべつちぎりをしました。きゃべつがむかれていく様子やきゃべつの仲間を紹介してくれる本です。

旬を食べよう！

うめ



うめぼしは、魚や肉と一緒に煮れば臭みが減り、梅の酸がタンパク質をやわらかくする効果もあります。

えだまめ



初夏の兆しを感じると食べたくなる枝豆。最近では、焼き枝豆もおいしいですね。洗った枝豆を塩もみして5～10分置き、ごま油を敷いたフライパンでさやの両面を焼き色がつくまで焼き、さやが少し開いたら完成です。

カツオ



カツオには、旬が年に2回あり、この時期は「初鯨」と呼ばれ、脂が少なめでさっぱりとしていて、身が締まっている食感が特徴です。お刺身でも竜田揚げなどでもおいしいです。

