



2024年11月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

よく噛んで秋の味覚を味わおう

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。こども達においしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

柿を食べると医者いらず！？

秋の果物の代表のひとつである柿。

「柿が赤くなれば医者が青くなる」という“ことわざ”があります。柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。

ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれます。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切つてあげると、こどもも食べやすくなります。



よく噛んで食べよう



食べものをよく噛むと、体への消化・吸収がよくなります。またあごの発達や脳の発達を促すと言われています。

噛むと唾液が出ます。よく噛んで細くなった食べものは、唾液のムチンという成分に包み込まれます。このことで、食べ物が飲みこみやすくなって、胃腸のはたらきがよくなり、消化を助ける効果があります。

また唾液には味覚を敏感にする物質も含まれているので、よく噛むことで味覚の発達を促すことができます。

11月24日は、和食の日 ～「だし」の良さを知ろう～

「だし」とは、天然の素材（かつおや昆布、煮干し）からうま味を引き出したものです。みそ汁や煮物など日本料理の味付けに欠かせません。うま味が素材そのもののおいしさを引き出すので、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

かつおや昆布、煮干しなどを一晩水に漬けておくだけで簡単にだしがとれます。つける時間がないときは、電子レンジを使う方法もあります。いつもの食事に「だし」のうま味を取り入れてみましょう。

電子レンジで手作りだし

【材料】昆布 2g(5cm)、かつおぶし 10g (ひとつかみ)、水 400ml

【作り方】深めの容器に材料を入れたら、ラップをかけずに

電子レンジ500Wで5分加熱してザルなどでこす。

