



# 食育だより

やちほ保育園

毎日、たくさん体を動かして元気いっぱい遊んでいる子どもたち。「今日の給食は何かな〜?」、「おなかすいたね!」など給食を楽しみにする声があちらこちらから聞こえてきます。年長さんが植えてくれた野菜が大きく育ち、たくさん収穫できるようになりました。給食に入れてもらうと喜んで採しながら食べています。



## 野菜の生長の様子

きゅうり

きゅうりの  
赤ちゃん

なす

なすの花



とうもろこし

ヤングコーン



## カレークッキング頑張ったよ!

手に気を付けて

お願いします!

おいしいカレーが  
できたよ♪



## 《今月の好評メニュー》

### 《にんじんしりしり》大人2人分

#### ○材料○

- にんじん 1本
- ツナ缶 30g
- にんにく 1カケ
- 油 小さじ1
- しょう油 小さじ1/2

#### ○作り方○

- にんじんを太さ3ミリくらいの千切りにする。
- 油でみじん切りのにんにくとにんじんをしんなりするまで炒める。
- 油をきったツナとしょう油を混ぜ合わせる。

☆にんじん嫌いの子でも食べやすいです。  
油を使わず、すべての材料を耐熱皿に入れ、レンジで加熱すれば、簡単にできます。

## 咀嚼の大切さ

食事の時に「噛む」ことを意識したことはありますか? 噛むことは身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしてもよく噛まずに飲み込んでしまいます。食事の時間は30分程度とり、「かみかみだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」など声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。