

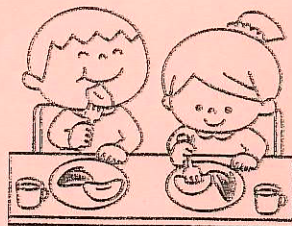
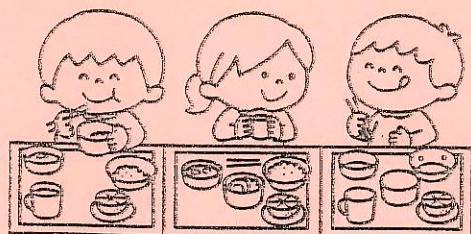
# モンキュウ通信

2013年 11月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』に手助けしたいと考えています。



寒い季節になってきました。『子どもは風の子』と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、体調管理には気をつけてあげたいですね。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質・ビタミンC・ビタミンA・脂肪の4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。また、外から帰ったら・食事の前には手洗い・うがいをして予防をしましょう！



## 11月8日は、いい歯の日。よくかんで食べていますか？

〈噛むことが大切な理由〉

- ① だ液の分泌を高める。
- ② 肥満や生活習慣を予防する。
- ③ 脳の活性を高める。

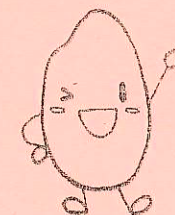
★噛むことは何度も食べることによって学習していく行動です。やわらかくて食べやすいものばかり食べていては、この力は発達しません。よく噛むことが必要とされる食べ物を日常的に摂りましょう。

〈噛む力を育てよう〉

噛む力を育てる食材は肉・貝・根菜類や葉菜類の野菜・海藻・きのこなど繊維の多い食べ物です。また、食材の1切れを大きめに切ったり、加熱時間を調節したりと調理法でも工夫できます。

かたい食べ物でもかみつぶすことができるのは、むし歯のない丈夫な歯があってこそ！！この機会に歯の大切さを見直してみましょう。

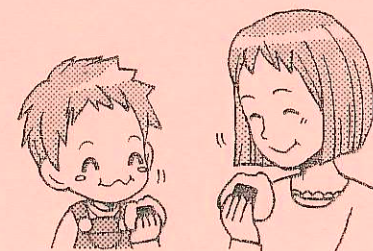
## ごはんを味わって 食べましょう



秋は新米のおいしい季節です。米づくりには、多くの時間と手間がかかっています。農家の方の苦勞に感謝の気持ちを持って、この時季のおいしいごはんをぜひ味わってください。

## ごはんをよくかむと甘くなります！

ごはんを食べていて甘みを感じたという経験はありませんか？ ごはんにはエネルギーのもとになる炭水化物(でんぷん)が多く含まれていて、かむことによって炭水化物が糖に分解され、甘みを感じられるようになります。ごはんは意識してよくかんで食べましょう。

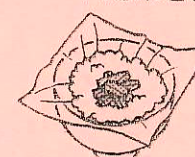
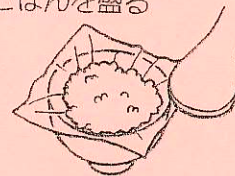
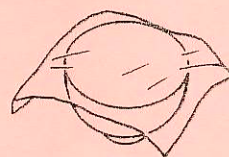


## 親子で一緒に

## おにぎりをつくってみましょう

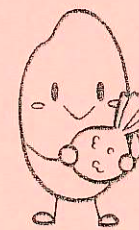
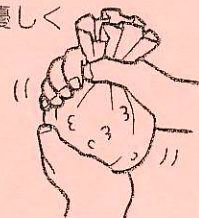
用意するもの：ごはん(少し冷ましたもの) おにぎりの具 茶わん シャモじラップフィルム

1. 茶わんにラップフィルムを乗せる
2. ラップフィルムの中央にごはんを盛る
3. ごはんの中央におにぎりの具を乗せる



好きな具を乗せましょう

4. ラップフィルムの四隅を合わせて優しくにぎる



ごはんを盛る時やにぎる時に、やけどをしないように注意しましょう。少し冷ましたごはんを使ったりにぎるだけの状態で渡したりしてみましょう。