



給食からのおたより



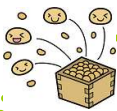
平成24年度 面川報徳保育園



暦の上では立春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。この季節、抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをよくするよう心掛けましょう。



また、2月3日には節分があります。豆まきに使われる大豆には良質なタンパク質が豊富に含まれ、ビタミンB1・リノール酸・レシチンなど、からだに必要な栄養素をたくさん含んでいますので、大豆から作られている食品（豆腐・厚揚げ・豆乳・納豆など）をとり、健康なからだをつくりましょう。



一度の食事に、何回かんでいますか？



かみごたえのある物

フランスパン
皮付きりんご
野菜スティック
きのこ…等



体によい効果

頭の働きを活発にする
歯並びが良くなる
食べ過ぎを防ぐ
味覚が発達する

食事をするときに、何回かんでいるか、数えたことはありますか？ 弥生時代は、1回の食事に約4000回もかんでいたと言われていたようですが、最近ではぐっと減って、約1000回以下になっているそうです。さらに、ファーストフードのように軟らかい食事では、かむ回数はその半分に減ってしまうといわれています。

食べ物は、かめばかむほど、からだに良い効果があります。一口食べたら、30回程度かむことを目安にするとよいそうです。かみごたえのある食材を使って料理を作ったり、子どもと一緒に何回かんだか数をかぞえたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。



材料（子ども4人分）



ミニレシビ

生鮭の味噌焼き

生 鮭…160g 作り方

みりん…12g

しょうゆ…12g

油 …2g

①みりん、しょうゆを合わせ、生鮭を漬ける。

②油をしいた天板に魚を並べ、180～200℃で20分～30分焼く。



2月の行事

2日（土）豆まき
7日（木）誕生会
15日（金）十日市ごっこ



・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。十日市ごっこは、お箸もいりません。

