給食室より

11 月 8 日はいい歯の日

11 月 8 日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、虫歯予防や食べ過ぎの防止、集中力が高まるなどの効果が期待できます。噛む力の練習には年齢にあった噛み応えのある食べ物を取り入れることが重要です。園では、りんごや梨などの少し硬めの果物を 1～2 歳では薄くスライスして提供していますが、2～3 歳からは、スライスせずに提供しています。4～5 歳ではフレンチトーストをバゲットで提供するなど噛む練習を出来るようにしています。また、ごぼうなどの繊維の多い食材を給食に取り入れよく噛んで食べる習慣を付けてもらえるようにしていきたいと思っています。

調味料の「さしすせそ」で食べる

10 月のにじ組の食育は、じゃがいもとにんじんのスティックを調味料の「さしすせそ」で食べるということを行いました。「さしすせそ」は砂糖・塩・酢・しょうゆ・みそのことで、月曜日は砂糖、火曜日は塩、、といった風に一週間を通して毎日食べました。最初はあまり興味を示していなかったのが、日を追うごとに少しずつ興味を示して「今日はどんな味がするかな」という問いかけに積極的に答えている様子が伺えました。甘い、しょっぱい、酸っぱい、それ以外の味覚を知り、少しでも食事に興味を持つきっかけになれるよう今後も食育を行っていきたいと思いました。

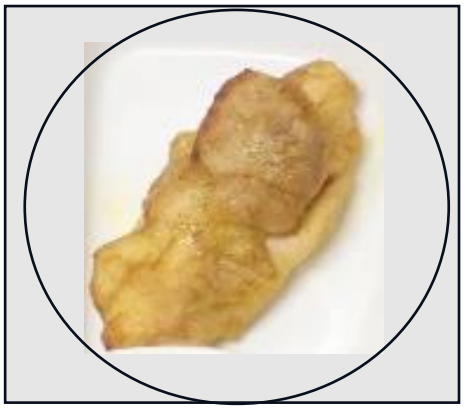
今月のおすすめレシピ

鶏肉のカレー焼き

鶏肉	200ｇ
塩	少々
醤油	4ｇ
カレー粉	2ｇ

＊塩・醤油・カレー粉を合わせておく
＊鶏肉に漬け込み、少し置いてから焼いて完成

鶏肉だけでなく、サバなどの魚にも合います。
ぜひ試してみてください。



キャンディポテト　　調理師　荒井

先日、娘に「学校のリクエスト給食でキャンディポテトが出るんだけど、どういうものだろう」と言われたので、調べて作ってみました。

さつまいも	中１本
バター	15～20g
砂糖	18g
塩	パラパラ

拍子切りにしたさつまいもを揚げ、バターと砂糖をフライパンに入れふつふつと泡立ったところに揚げたさつまいもを入れて、混ぜ合わせれば出来上がりです。

今回は仕上げに塩をパラパラとしたので甘じょっぱくておいしかったです。
良かったら作ってみて下さい。