



# 11月の給食だよ!

祝昌保育園  
祝昌第二保育園  
上陽保育園

日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。この時期になると色々な食材が一段とおいしさを増し栄養も豊富になります。寒さに負けない体をつくるためにも、秋の味覚を味わいながらバランスのとれた食事を心がけましょう。

今月の給食目標・・・よく噛んで食べましょう



食べ物をよくかんで食べて「かむ力」がつくと、むし歯予防にもつながり、脳や言葉の発達、体力の向上などへも良い影響があるといわれます。子どもの発達に比べて食材が柔らかすぎると、流しこむように食べてしまうので、かむ力が育ちません。発達段階に合わせて、適切なかたさの食材を与えましょう。



## かむ力をつける、おすすめの食材

かむ力をつけるために、スルメやコンブなど極端にかたいものを食べさせようとする人もいますが、それぞれの時期のかむ力に見合う食材を、よくかんで食べさせることが大切です。幼児期なら、ごぼうやれんこんなど食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材をメニューに加えてみましょう。大きめに切ったりんごや、骨つき肉などを与えたりして、“かじり取る”練習もさせてみてください。かたいものが苦手な子どもには、「りんごがシャリシャリ、すごくいい音がするよ!」「〇〇ちゃんのかむ音、聞かせて!」などの声かけも効果的です。



## よくかむポイント

① 急いで食べない



ゆっくりとかみしめて、味わいながら食べましょう。食べ物によってかみごたえは違いますが、特にかみごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

② 飲み物で流し込まない



食べ物が口に入っている間は、ドリンクや汁物などの水分を摂らないようにします。飲み物で流し込むと、食べたものが十分細かにならないうちに胃に送られて消化に悪いからです。

# 今月のレシピ

## <ほうれん草の中華炒め>

材料 (子ども4人分)

ほうれん草・・・1/2束 春雨・・・20g 卵・・・1個

長ねぎ・・・1/5本 サラダ油・・・適量 ごま油・・・適量

調味料 { 酒・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1  
中華だし・・・小さじ1と1/2  
塩、こしょう・・・少々 }



### 作り方

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って適当な長さに切る。
- ② 春雨は熱湯に5分つけてもどし、水洗いして水気をきり、食べやすい長さに切る。長ねぎは縦半分に切り、斜めに薄く切る。
- ③ 卵は塩、こしょうをしてサラダ油をいれたフライパンに流し入れ大きく混ぜ、半熟になったら一旦取り出す。
- ④ フライパンに油を足して長ねぎを炒め、春雨、合わせた調味料を加えて1～2分煮る。さらにほうれん草を加えて汁気をとばすように炒め、卵を戻し軽く炒め、ごま油を回し入れて仕上げる。

ほうれん草はビタミン、ミネラルが豊富で栄養価が高く、これから旬を迎えさらに栄養価があります。卵などと合わせて食べるとたんぱく質も一緒に摂れるのでオススメです。

(1人分)	熱量 70kcal	たんぱく質 2.7g	脂質 3.7g
-------	-----------	------------	---------



## <ベーコンエピ>

材料 (2本分)

ホットケーキミックス・・・150g ベーコン・・・4枚

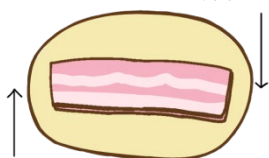
プレーンヨーグルト・・・60cc 薄力粉・・・(打ち粉)

### 作り方

- ① ホットケーキミックスにヨーグルトを加え、ヘラなどでなめらかになるまでよく混ぜ、軽く打ち粉をした台に取り出し、打ち粉をまぶしながら2等分する。
- ② ①を楕円形に丸めてベーコンの長さ程度の横長にのばす。ベーコンを2枚ずつのせて向こう側と手前側を折り転がして太めの棒状に形を整える。
- ③ キッチンバサミで、2cm間隔で斜めに深く切り込みを入れ、切り目から交互に左右に広げいく。
- ④ 小麦粉を軽く振り、180℃のオーブンで13～15分焼く。



→の方向に折りたたんで棒状に整える



V字に深く切り込みを入れる



左右に広げる



保育園ではおやつとして出していますが、朝食として食べるのにもちょうど良く、材料も多くないので簡単に作れます。チーズをいれてアレンジしても美味しいです。

(1本分)	熱量 374kcal	たんぱく質 9.7g	脂質 14.3g
-------	------------	------------	----------