

きゅう しょく 給食だより 11月号

なごみん神山園

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうです。

これからは、温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。おやつや給食にたくさん取り入れて行きたいと思います。体の温まる食物を食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

★スイートポテト★

材料:さつまいも 40g 胡麻 1g 牛乳 5g 砂糖 2g 卵黄 1g

作り方:①さつまいもを茹でて潰す

②牛乳 砂糖を加え形を整え ごまをのせる

③卵黄をぬり 180℃ 10分焼く

④盛り付ける



乳歯は、むし歯になりやすく進行も早いと言われています。よく噛んで食べる事や習慣的に歯磨きを行う事で子供達が意識できるように声掛けしてあげてください。



★咀嚼の役割★

- 味覚の発達 薄味でも美味しく感じられます。
 - 消化を助ける 噛むことで脳を刺激します。
 - 歯並びをよくする 顎の発達を促します。
 - 言葉の発音がはっきりする
- 噛むことで口回りの筋力のバランスがつきます。

噛みごたえのある食品を取り入れる
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。



切り方を大きめに



皮つきのままで



★10月食育教室～さつまいもに触れよう～★

土の付いたさつまいもを洗うことに挑戦しました。両手で優しく水の中に入れました。子どもたちは「さつまいもに何かついてるね。土かな。」「ゴシゴシ、きれいきれいになった。」「重い。」「(洗っていくうちに)色が変わったよ。」と変化を見て、表現することが出来ました。みんなが洗ってくれたさつまいもは、さつまいもご飯やスイートポテト、さつまいものレモン煮などにしておやつや給食に登場します。

