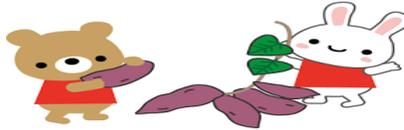


# 食育だより



令和2年10月号  
東北文教大学附属幼稚園  
栄養士 石山由貴

## 幼稚園の給食についてのお知らせ

今回、八王子の幼稚園でピーナーを喉に詰まらせて、4歳児の男の子が亡くなったという事故がありました。保護者の皆様も給食のことで不安に感じた方がいらっしゃるのではないかと思います。

幼稚園では、果物や野菜の切り方の例として、ミニトマトとシャインマスカットは年少組は1/2カット、年中組・年長組はそのままの形で提供しています。年齢や食べ方等の状況に応じて、食材や調理の仕方等を検討しながら今後も献立を立てていきたいと思えます。また同時に、様々な食材に触れること、咀嚼力を身につけることを年少から年長にかけて育てていきたいと考えています。

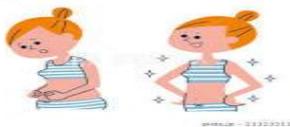
私たちは毎日いろいろな食べ物を食べています。普段はあまり意識していないかもしれませんが、噛むということは咀嚼力だけでなく、肥満予防・虫歯予防や力を入れて走ったり、ふんばる力になったりし、生活の中で大切な働きをしています。調理の工夫と、よく噛んで食べることの指導、食事中の子ども達の安全面に気を付けながら、安心・安全な給食提供をしていきたいと思えます。

乳幼児期から学童期は、食べ方を育て、口腔機能が発達し、歯の生え変わる時期です。また五感を育て、咀嚼習慣を育成する大切な時期となります。ご家庭でも、しっかり噛むことで、このような効果があることを意識しながらお子さんと一緒に食事をして下さい。

## よく噛むことの効果

### 肥満を予防する

ゆっくりよく噛んで食べることで、適量で満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。



### 歯並びをよくし、虫歯を予防する

よく噛むことであごが発達し、歯並びがよくなります。だ液は、歯に汚れをつきにくくし、虫歯を予防します。



### 頭の働きを活発にする

しっかり噛むと、頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



### 消化・吸収を助ける

食べ物を細かくすると同時にだ液の分泌を高め、消化を助けます。



※裏面もあります。

# 秋の味覚を楽しみましょう！

秋は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫でき、1年の中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

また、10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。様々なものを食べて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

秋が旬の食材	効果
米 	新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめる。栄養価が高い。
 さんま	良質なたんぱく質や青魚ならではのEPA・DHAを始め、様々なビタミン類が豊富に含まれている。
 さつまいも・しいたけ 	便秘解消、ダイエット効果、美肌効果、免疫力アップ、眼精疲労の軽減、がん予防が期待できる。
ぶどう 	疲労回復、アレルギー症状の緩和、視力回復、老化防止が期待できる。

## 10月10日は「目の愛護デー」です！

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

- ◎ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ◎ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・うなぎ)
- ◎ビタミンC 目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

### 目にいいレシピ にんじんしいしい

エネルギー 40kcal  
たんぱく質 2.9g  
脂質 1.2g  
塩分 0.5g



<材料>	(1人分)
・にんじん	40g
・ツナ	15g
・しょうゆ	3g
・みりん	1g
・油	1g

※1人分の栄養価になります。

- ① にんじんはせんざりにする。
- ② フライパンに油をしき、にんじんを炒める。
- ③ やわらかくなったら、ツナ・しょうゆ・みりんを入れ、味を調べて完成です。

給食で人気のメニューの一部です。色合いもきれいで弁当のおかずなどにも便利な料理です。ぜひご家庭でも作ってみてください。