



2022. 10. 29 発行

リトルワールドあゆみ保育園

栄養士 吉野

よくかんで食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動です。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子ども从小から歯を大切にす週間を身に付けていきましょう！

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができる他、よく噛んで食べることで食べ物の味がよく分かるようになります。食事に歯ごたえのある物を取り入れて、無理なくかむ回数が増えるようにしてみてはいかがでしょうか？1口30回以上噛めているか、ぜひお子さんと一緒に数えてみてください★



レシピのご紹介

11月の献立に入っている「魚のもみじ焼き」のレシピをご紹介します。彩も良く、子どもたちにも人気のメニューです！卵アレルギーのあるお子様には、市販の卵除去のマヨネーズを使っていただくといいかと思います。お魚を鶏肉に代替えしても美味しく頂けますよ♪

材料【1人分】

- ・白身魚 :40g
- ・にんじん :15g
- ・ピーマン :7g
- ④料理酒 :2g
- ④米みそ :1g
- ④マヨネーズ :10g

＜作り方＞

- (1) にんじんとピーマンをみじん切りにし、炒める。
- (2) 魚をオーブンで素焼きする。(180℃、10分)
- (3) ④と(1)を混ぜ合わせ、(2)の上のにせ、オーブンで焼く。(200℃、10分)

※加熱時間はご家庭のオーブンにより異なります。

10月に0,1歳児さん対象に食育を行いました。さつまいもや柿等の秋の食材に皆で触れてみました。とても興味津々で、きのこを裂いてみたり、野菜を持ってみたりとても楽しそうに活動していました！乳幼児から食材に触れることにより、食に興味や関心を持てるようになります。楽しみながらできる食育をこれからも取り組んでいきます。

