



松が丘保育園 富士産業 栄養課

朝から晩まで暑い毎日ですが 8 月 7 日は立秋です、秋の気配を感じる頃・・・そうです、暦では秋の始まりです。しかしながらまだまだ残暑は厳しく、台風シーズンでもあり、食中毒も増える季節です。菌が増えないよう、手洗いやうがいを行い、飲みかけ、食べかけの食品の常温放置にも気をつけましょう。



朝採れの野菜を

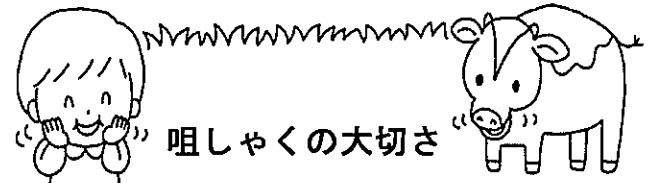
旬の食材を大切にします

こどもたちが先生と一緒に給食室に持ってきてくれる日があります。茄子やキュウリなど、びっくりするほど大きな野菜たち。お預かりしてすぐに茹でてクラスに上げます。みんなで収穫した採れたての野菜は、とてもおいしそうです。

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

おなかの調子を整えて元気に過ごそう 近年、子どもの 3 人に 1 人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

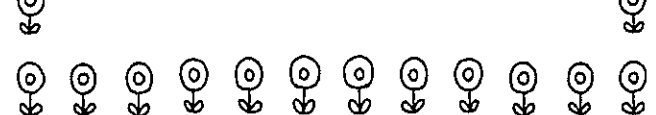
今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。



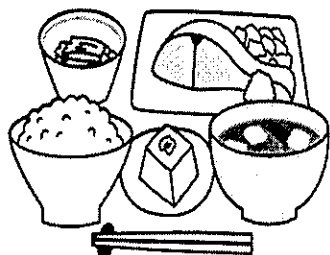
① 食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



汁物にプラス・汁を具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。



もう一品に迷ったら 1 日 1 回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢 1 品分でも食物繊維アップにつながります。

乾燥のおからは小麦粉に混ぜてお好み焼きの種やハンバーグのつなぎにも！色々工夫できますね。