



# 食育だより



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。  
 卒園を迎えるぞうぐみさんにとっては、保育園での最後の1ヶ月となります。  
 毎日の給食を通して、楽しい思い出を作りながら、食べることに楽しんでほしいと願っています。



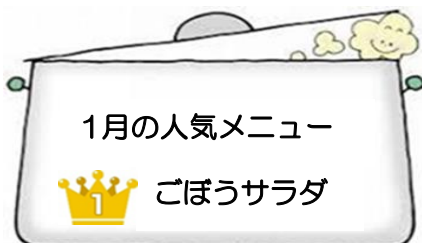
## よく噛んで食べよう！



「ひみこ(卑弥呼)のは(歯)がいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか？  
 これは、よく噛んで食べることの効能を説明した標語です。  
 古代米は硬く、弥生時代の人の食事は噛む回数が現代人の6倍だったと言われています。  
 女王・卑弥呼も、しっかりかんで食べていたのではという考えからこの標語が作られました。  
 時代が進むにつれて食べるものが軟らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど、  
 かまない要因は様々ありますが、よくかんで食べることは、身体にいい事があります。

ひ	<b>肥満予防</b> 満腹中枢が刺激され、食べすぎを予防します	は	<b>歯の病気予防</b> 唾液が分泌され、口の中をきれいにします
み	<b>味覚の発達</b> よく噛んで食べることで、味や食感が楽しめます	が	<b>がんの予防</b> 唾液中の酵素には、発がん物質の毒性を弱める作用があるといわれています
こ	<b>言葉の発音がはっきり</b> 口の周りの筋肉が鍛えられ、表情も豊かになります	い	<b>胃腸快調</b> 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります
の	<b>脳の発達</b> 脳細胞の動きが活発になり、子どもの知育に役立ちます	ぜ	<b>全力投球</b> 力を入れたいとき歯を食いしばることで力が湧きます

- ◎かみごたえのあるものを積極的に食べましょう（根菜類、豆類、小魚など）
- ◎適量を口の中に入れてかみましょう（食材を大きめに切る、皮付きで食べられるものはそのまま）
- ◎一口30回かむことを目標にしてみましょう（よくかむ習慣を身につけましょう）



### ごぼうサラダ（5人分）

- |       |      |                                                                                                 |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ハム    | 3枚   | ①ハム、人参、きゅうりはせんぎり、ごぼうはささがきにする。<br>②人参、ごぼうは茹でる。<br>③きゅうりは塩もみして水分を切る。<br>④調味料を全て合わせて、その中に具材を入れ和える。 |
| ごぼう   | 60g  |                                                                                                 |
| 人参    | 60g  |                                                                                                 |
| きゅうり  | 90g  |                                                                                                 |
| すりごま  | 5g   |                                                                                                 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |                                                                                                 |
| 醤油    | 小さじ1 |                                                                                                 |