



# 食育だより

NO.4 令和4年10月31日発行



11月8日は  
いい歯の日

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらいねいに歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をたべることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

よく噛むとこんな  
良いことがいっぱい！！

ビタミンDを多く含む食品



- ・唾液がたくさん出て、食べ物を消化したり、歯を丈夫にする
- ・脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- ・満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- ・歯並びが良くなり、虫歯予防につながる

園庭に吹く風も涼しくなり、少しずつ大きくなる虫の声に秋の深まりを感じる頃となりました。これからの季節は、朝夕冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。体がポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。



実りの秋  
新米ができました～！！



さくら組さんが育ててきたバケツ稲作の稲刈りをしました。JAさんの話を聞いてから、刈り残しがないように大事に稲穂を刈り取りました。その後、しばらく天日に干していたのですが、何だかお米が少なくなっているような…「鳥に食べられたんちゃう？」とネットやミラーテープで鳥よけをする事に。お米作りの大変さも経験したことも達です。

お米の脱穀とうす引きもしました。牛乳パックを摘まみながらお米を外すのはかなりの力仕事ですが、一粒も残したらもったいないと頑張って脱穀してくれました。すり鉢でもみ殻を外すと「お米っぽくなった」「これで食べられるなあ」「おにぎりにしたい」と食べるのを楽しみにしています。



白いお米に  
なってきたよ



お米を外すの力があるね

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 旬の食材のおすすめメニュー

### 秋鮭の美味しい季節、親子で一緒に作ってみたいね

【鮭のちゃんちゃん焼き】4人分

- ・鮭 4切れ
- ・キャベツ 200g(約1/5玉)
- ・にんじん 50g(約1/3本)
- 【合わせ味噌だれ】※混ぜ合わせておく
- ・味噌 大さじ1
- ・醤油 少々
- ・酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1

- ① 鮭に塩とコショウで下味をつける
- ② キャベツをざく切り(お手伝いに手でちぎってもOK)、にんじんを短冊切りにする
- ③ フライパンに油小さじ1を熱し、鮭を入れ、両面焼き色がつくまで焼いていったんお皿に取り出す
- ④ 油で②をさっと炒め【合わせ味噌】の半量を加えて野菜が柔らかくなるまで炒める
- ⑤ フライパンの中央をあけ、鮭を戻して残りの【合わせ味噌】を回しかけ、フタをして、3分ほど蒸し焼きにする。

