



11月 食育だよ!

北方なかよし保育園
令和4年11月1日

しっかり噛んで食べましょう!

私たちは毎日色々な食べ物を噛んで食べる事によって、体に必要な栄養を摂っています。「噛む」という行為は普段はあまり意識していませんが、体にとってとても大切な働きをしています。「噛む」という事は食べる事の原点です。しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

*** 噛むことの効果 ***



• 肥満の予防になります

よく噛んでゆっくり食べる事で、適量で満腹感を得る事ができます。食べすぎを防ぐ事になり、肥満予防につながります。

• 虫歯を予防します

噛む事によって、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活性化しにくくなります。

• 消化、吸収がよくなります

食べ物を細かく噛みくだいて、だ液と混ぜて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

• 脳を活発にし、記憶力アップにつながります

しっかり噛むと、顔に近い部分の頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



秋の味覚 さつまいも

秋に旬をむかえる『さつまいも』は、煮物、揚げ物、汁物、デザート・・・どんな料理でもおいしく食べられる秋の食材です。

血圧を下げる効果のあるカリウムや、老化防止効果のあるビタミンEが豊富に含まれています。園の畑にも子どもたちがさつまいもの苗を植えました。

「おいもさん、大きくなるかな?先生ポテト作ってね!」とお願いされています。大きな芋が収穫できるかな?楽しみです。

りんごとレーズンの米粉蒸しパン

《 材料 》 幼児4人分

- 米粉 70g
- 砂糖 小さじ5
- ベーキングパウダー 4g
- 無調整豆乳 60cc
- レーズン 5g
- りんご 40g
- サラダ油 4g

《 作り方 》

- ① りんごは1cmの角切りにし、分量の1/3の砂糖をまぶす。
- ② 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③ 残りの砂糖、無調整豆乳、サラダ油をボウルに入れ、砂糖が溶けるまでしっかりと混ぜる。
- ④ ③に②を入れ、ダマができないように混ぜ、①と刻んだレーズンを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、蒸し器で10分蒸す。

