食事だより

今月のテーマは、みんなが元気に楽しくお食事するのに欠かせない“**かむ力**”ついてです。
実は、“かむ”ってとっても大事なことなんです！どうしてか、知ってますか？

①　味覚を発達させる。　　②　消化を助ける。
③　あごの発達を促す。　　④　肥満防止。
⑤　脳の発達、気持ちが落ち着く。

①～⑤の様々に影響を与えます。健康を維持するにも大切なことですよ。

日頃から、調理方法や火加減など食材の食感を活かすことを心がけています。
例えば、高野豆腐、ちくわなどよく噛む必要がある食材を主菜に芋類、葉物を副菜に持ってくることで食感の違いに変化をつけてみたり、葉物の炒め物に対して根菜のピクルスなど組み合わせると食感や噛む時間の長さの違いに気づいてもらえるような献立を立てています。

今月は“かむ力を養う”ことを特に意識してもらえるように、食レポを通して子どもたちに、聞いてみたいと思います。“噛む力”の強さや、噛む時間が長くなると味覚に変化があるのか（お米などは、甘さが増す！）、口の中のフレイバーの感じ方も変化があるかレポートします。お楽しみに♪

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	530Kcal	20.5g	210g	2.2g
１～２歳児	465Kcal	17.7g	242g	1.8g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

＜高野豆腐の肉ダレかけ＞　４人分

６月２１日（月）の昼食に出ます！

・高野豆腐　４ヶ（64g くらい）
・豚ひき肉　100g
・長ねぎ　１/3 本
・えのき　1/2 本
・醤油　A. 小さじ１　B. 大さじ１
・砂糖　A. 小さじ１　B. 大さじ 1/2
・みりん　A. 小さじ 1/2　B. 大さじ 1/2
・おろし生姜、おろしにんにく　B. 各小さじ 1/2
・油　適量
・片栗粉　大さじ１

① 高野豆腐を水で戻し、水気を切り４等分に切る。→高野豆腐を A.（水、醤油、みりん）で煮る。
② 油で豚挽き肉、長ねぎ、えのきの順に炒め、B の調味料を入れて煮る。
③ ②に片栗粉でとろみをつける。
④ 高野豆腐を皿に盛り、肉ダレをかけて完成。

高野豆腐は、高たんぱくでミネラル、鉄分、食物繊維が豊富です！
だしがよく染み独特の食感を生みます。ぜひ、高野豆腐を常備してみるのは、いかがでしょうか？
高野豆腐を木綿や絹豆腐に変えることで、旨味や食感の違いも楽しめます！