

キッチンだより



★11月号★

しののめ保育園

日に日に気温の低い日も増え、冬の支度を始める時期になりました。

保育園では運動会も終わり、また一つ大きく成長した子どもたちは、給食を食べる量も徐々に増えてきています！
身体が大きく成長して食べる量が増えた子、苦手だった物が食べられるようになり、食べる種類が増えた子と様々ですが、
たくさん子ども達が「今日はこんなに食べられたよ！」と、キッチンのカウンターまで伝えにきてくれます。
今年度も残り半年、更なる子どもたちの成長が楽しみですね！

今月のキッチンおすすめ絵本

『さつまいも』

種イモから芽が出て、収穫までを描いた絵本で、イラストも素敵な作品です！

旬である今の時期にぴったり♪

よく噛んで食べよう！～咀嚼の大切さ～



なぜよく噛むことが大切なのでしょう？

噛むことによって身体にどのような影響を与えるのか、今回はご紹介していきます！

- ①肥満防止………噛む事で満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ予防に！
- ②味覚の発達………ゆっくり味わう事で、味覚の発達を促します。
- ③言葉がはっきり…口の周辺筋肉を使うことで、言葉の発生や表情が豊かになります。
- ④脳の発達………脳の血流が増え、記憶力や学習能力の向上につながります。
- ⑤歯の病気を予防…歯茎が刺激されて、血行がよくなります。

また、唾液の分泌を促し、虫歯などの予防になります。

- ⑥胃腸の健康………消化を助けて食べ過ぎを抑え、胃腸の働きを活発にします。

保育園に通う子どもたちは、噛む事を意識することで、誤嚥防止にもつながります！

よく噛んで、食材の味を味わい、さらに健康な身体も手に入れたいですね！

〈クッキング〉

*めばえ

*みのり

5日(金)白菜と胡瓜のゆず和えを作ろう！ 8日(月)ほうれん草の白和えを作ろう！

10日(水)かぶの即席を作ろう！ 22日(月)花野菜のタルタル和えを作ろう！

26日(金)きのこソテーを作ろう！ 30日(火)秋野菜ときのこのカレーライスを作ろう！

秋にぴったり！

スイートポテトアップルパイ♪

<材料2～3人分>

- ・冷凍パイシート 2枚分
- スイートポテト
 - ・さつまいも 1/2本(200g程度)
 - ・バター 10g
- アップルシナモン
 - ・りんご 1個
 - ・シナモン 適量
 - ・卵(上に塗る用) 少量
- ・牛乳 25cc
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・バター 10g

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむいて一口大に切り、茹でて熱いうちに潰す。
- ②①にスイートポテトの他の材料を加え、混ぜる。
- ③りんごは皮をむき、8等分のスライスに切る。
- ④鍋にバターを入れ、③のりんごを炒める。
しなっとしたら、砂糖、シナモンを入れ、更に炒め煮にする。
- ⑤スイートポテト→アップルシナモンの順にパイシートの上へのせ、包む。(お好みで切り込みをいれる)
- ⑥上に卵を塗り、200℃のオーブンで15分程度焼く。
こんがり色がついたら完成！

保育園では、17日のおやつで登場します！
ご家庭でもぜひ、作ってみてください♪

