



# 給食だより

令和4年 9月  
栄養士 照屋恵美

食欲の秋到来ですね～（^v^）と言っても、日中はまだまだ暑い日が続いています。水分補給は十分行いましょう。夏の間は生活が不規則になりがちで、体調を崩す子も多かったと思います。早寝・早起きを習慣づけて、毎日「いただきます！ごちそうさま！ありがとう！」の声がかきこえてくるよう親子で食生活を見直していきましょう。

給食では、食品の持つ異なった栄養素を上手に組み合わせ、子どもたちがいろんな食品を食べられるように工夫しています。ご家庭ではいかがでしょうか？子どもが食べないからとか、親が嫌いだからと食卓を寂しいものにしていませんか？

栄養の知識が未熟な子どもの成長は、親がしっかりと正しい知識を伝え、育てていかななくてはなりません。ご家庭での食育を子どもと楽しみながら、進めていってほしいです。

## かむカパワーアップ

かむ力をつけると、良いことがいっぱい！！

- ① あごを発達させる
- ② 唾液の分泌が増える
- ③ 食べ過ぎを防ぐ
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ  
集中力を高める



は いつもの食材の切り方でかみ応え



葉もの野菜  
繊維を断ち切るように  
繊維に垂直に切る



根野菜  
スプーンにのせやすく  
かみやすいさいの目切



アスパラガス  
繊維がかみ切りやすい  
斜め薄切り、インゲン  
や、さやえんどうなど  
も同等のきり方で！



きゅうり  
スティック状に切ると  
“かじりとってかむ”  
という食べ方に。かむ  
力を鍛えてくれます。

かむ力をしっかりつけるためには4～5歳児ぐら

### かむ力をつける食材

弾力のあるものが一番！  
せんべいのようにパリッとした硬さではなく、  
グニャグニャした物を左右にすり潰すようにかむ  
事が大切です。

セロリ ごぼう れんこん など繊維の多い野菜  
切り干し大根 海藻類 きのこと類 フランスパン  
など

ガムやグミなどもかむ訓練には最適  
(ガムやグミはのどに詰まらせる心配がなくなったら  
食べてください)



～カムカムおやつ～

マシュマロおこし

歯ごたえがあるのでよく噛

材料 マシュマロ 90g コーンフレーク 40g  
バター10g 白ごま 40g

作り方

- ① コーンフレークは袋の上から、砕いておく。
- ② フライパンにバターを入れ溶けたら、マシュマロを加える。
- ③ マシュマロが溶けたら、コーンフレーク、ごまを入れて混ぜる。オーブンシートを敷いて、バットに移し平たくし、上から軽く押し固める。食べやすい大きさに切り分ける。

## 厨房コラム

今年は全国的に猛暑続きの夏でした。沖縄はまだまだ残暑の厳しい日が続きそうですね。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休みたいものです。早めに寝て、朝ご飯をしっかり食べ元気に遊びましょう。