

9月

きゅうしょくだより

令和7年9月1日 東小田保育園

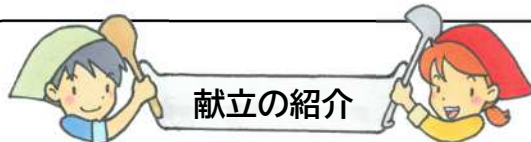


旬の食材と献立

●かぼちゃ

収穫は夏に行いますが、2週間から1か月程度追熟させて甘味を増やすため、秋に食べ頃を迎えます。免疫力を上げるビタミンA・C・Eなどの栄養素のほか、お腹の調子を整える食物繊維も多く含んでいます。店頭によく並ぶ「西洋かぼちゃ」以外に、「日本かぼちゃ」「パポかぼちゃ」など様々な種類があります。

- ◆ かぼちゃクッキー
- ◆ かぼちゃの含め煮



献立の紹介

残暑の厳しい時期なので、香味野菜やスパイスを使った食べやすい献立にしています。24日はお彼岸(9月20日～26日)にちなみ、おやつにおはぎを食べる予定です。

<今月の新メニュー>

- ◆ ごま肉じゃが…赤味噌とごまの風味が効いた肉じゃがのアレンジレシピです。
- ◆ タコライス…味付けした挽肉、レタス、トマトなどをごはんに彩り良く盛った沖縄発祥の料理です。
- ◆ オープンポテト…子どもに人気のポテトを食べやすいスティック状にして焼きます。

よく噛んで食べるということがいっぱい！

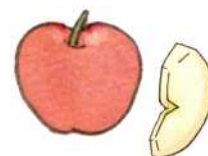
秋～冬にかけてはきのこ・りんご・根菜類など、食物繊維が豊富で噛む力を育ててくれる食材たちが旬を迎え、美味しい時期になります。噛み応えのある食材を意識的に取り入れ、身体を元気にしていきましょう！



よく噛んで食べると…

☆歯や口が強くなる
よく噛むことで口の周りの筋肉が発達し、また、刺激を受けることで歯も強くなっていきます。

☆脳が活性化する
咀嚼運動をすることで、脳の働きが活発になります。朝ごはんにも噛み応えのあるものをいれると、目をしっかり覚ますことができます。



☆お腹も元気に
口の中に消化酵素がしっかり出て、食べ物も細かく粉碎されるため、消化がよくなります。



噛む力を育てる！食べ物の工夫

- ◎きのこ・根菜類・レバー・干し芋・りんごなど噛み応えのある食材を取り入れる
- ◎大きめに切る、茹で時間を短くして食感を残すなど、調理方法を工夫する例)…しゃきしゃき人参炒め・ごぼうのサラダ・れんこんの素揚げ など

「よく噛む」を意識することも大切！
「かみかみ」と声掛けをしましょう