

# 給食だより

なでしこ保育所  
2021年度 秋号



秋はおいしい食べ物が盛りだくさんな季節で、ついつい食べ過ぎてしまうこともありますよね。食べ過ぎを防ぐために「よくかんで食べること」について、今一度考えてみませんか？

食文化の変化の影響もありますが、昔に比べ、かむ回数が少ないと言われていいます。かむことは、健康にとって様々なメリットがあります。

ゆっくりよくかんで、秋の味覚を楽しみたいですね☆

## 〈よくかむことのメリット〉

- ・食べ過ぎを防ぎ、**肥満防止**につながる。
- ・唾液がたくさん出て、**食物が消化されやすい**。
- ・唾液の抗菌殺菌作用で、口の中がキレイになり、**むし歯予防**につながる。
- ・あごが動き、脳に流れる血液が増えることで、**脳の働きがよくなる**。
- ・食べ物の味を感じることができ、**薄味でも美味しく食べられるようになる**。



よくかんで食べるためには・・・

☆かみごたえのある野菜を取り入れる。

例)生野菜、レンコンやゴボウなどの根菜類

☆食材を少し大きめに切ったり、繊維にそって切ったりする。



## レンジで簡単！お豆腐とひじきの冷たい煮物



〈4人前〉

木綿豆腐 150g(1/2丁)

油揚げ 30g(1枚)

乾燥ひじき 10g(大さじ3弱)

れんこん 60g

しめじ 50g(1/2房)

にんじん 70g(1/2本)

むき枝豆 30g

しょうゆ、酒、みりん 各大さじ1

だしの素 小さじ1



〈下準備〉

- ・木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水を切る。一口大くらいの大きさになるよう手でちぎる。
- ・油揚げは千切りにする。
- ・乾燥ひじきは水で戻したあと、よく水を切っておく。
- ・れんこんはいちょう切りにし、酢水でさらしておく。
- ・しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ・にんじんは千切りにする。
- ・Aの調味料は合わせておく。



しめじ、れんこんは秋が旬の野菜です。

秋の味覚をよくかんで食べたいですね(〇〇)

1人あたりの栄養量

エネルギー: 118kcal

たんぱく質: 7.1g 脂質: 5.7g

炭水化物: 9.6g 食塩相当量: 0.7g

- ① 耐熱ボウルに木綿豆腐、れんこん、にんじん、ひじき、油揚げを入れ、Aを回し入れる。
- ② 600Wの電子レンジで4分温める。
- ③ 一旦取り出し、かき混ぜ、②と同様に温める。
- ④ むき枝豆を入れ、ラップをして15分蒸らす。その後、冷蔵庫で冷やすとよい味が染み込みます。