

きゅうしょくだより

厳しい暑さがしぶとく続いています。それでも、日が暮れる時間が少しずつ早くなり、つぎの季節の訪れを感じます。秋にはいも類、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。

夏の疲れがたまり、体調を崩しやすい上、残暑や台風など気候の変化も大きいです。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

旬の食材を、おいしく食べて、元気に過ごしましょう。



防災の日

9月1日は、防災の日です。日本は地震や台風による水害など、自然災害が多く発生します。過去の事例を踏まえると、規模によって違いはありますが、災害発生時はライフラインや物流が復旧するまでに、1週間以上かかることが多いようです。

保育園では、水やアルファ化米、乾物を中心とした食品を備蓄しています。防災の日に合わせて給食で食べ、入れ替えをします。

食品の家庭備蓄について、農林水産省の「災害時に備えた食品ストックガイド」が参考になります。食品の選び方や、備蓄の量や方法などが紹介されています。



もうすぐ、白いご飯がおいしい季節

田んぼでは、稲穂が風に揺れる景色が広がっています。青かった田んぼが、しだいに金色に変わります。そうになったら、稲刈りが始まるぞ、とちょっとわくわくした気持ちで見えています。

新米がふっくら炊けた、ピカピカの白いご飯には、お味噌汁とおかずが合います。いわゆる「一汁三菜」という基本的な組み合わせです。おかずとお汁と漬物とで、主食のご飯をおいしく食べるための、食事の形です。この「一汁三菜」は「和食」の特徴の一つといえます。他に、季節の食材を利用することや、出汁のうまみを使うなど、和食の特徴はいくつかあります。これぞ和食、という、カチツとした決まりはなく、時代によっても変化しています。

新米の季節が来ますね♪ おいしいお米を作ってくれる生産者さんに感謝です。



おいしい行事

中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を観賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物などをお供えするようになりました。2024年の中秋の名月は9月17日です。



おはよう！あさごはんスイッチオン



おとたま お 音魂ねぎ男と手羽元のマーマレード煮

材料(4人分)

玉ねぎ	中玉2個
鶏手羽元	10~12本
にんにく	ひとかけ
しょうゆ	大さじ3
マーマレード	100g
水	1~2カップ

作り方

- ①玉ねぎは、バラバラにならないように、芯をつけたままクシ切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③厚手の鍋に玉ねぎ以外の材料を全て入れ、ひと混ぜしたら蓋をして火を点ける。煮立ったら玉ねぎを加える。
- ④途中、焦がさないように鶏手羽元を返しながら、水気がなくなるまで煮る。煮汁がとろっとしたら出来上がり。

温めなおしも簡単なので、作り置くのもおすすめです。

マーマレードの甘酸っぱさがさわやかな一品です。とろっとした玉ねぎとたれを絡めて召し上がれ！



音魂ねぎ男

1人分のエネルギー366kcal 塩分:2.2g

作り方を動画で紹介♪



きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



前歯がぶりで、よい顔に



8月の給食だよりで、「中顔面」の成長が、鼻呼吸と関係することをお伝えしました。鼻呼吸が上手にできないと、どうしても口で呼吸することになり、口の中が乾燥しやすくなります。口は外界と接する最も大きな粘膜なので、唾液で湿った状態にすることで、ウイルスや細菌などを洗い流したり、唾液に含まれる抗菌物質によって、その侵入を防いでいます。熱中症の予防はもちろん、感染症予防のことからも、健康でいるために、鼻呼吸は大切です。「中顔面」が正しく成長していることは、免疫力が高い、健康的なよい顔立ちと言えます。

前歯でかぶりつく「前歯がぶり」が自然にできるようになるには、正しく離乳食を与えることです。まず、子どもと視線を合わせて、正面からまっすぐスプーンを唇に近づけ、下唇に触れさせます。そして<上唇を使って食べ物を取り込み、口を閉じる>まで根気強く待ちます。自分で飲み込むのを待ちます。このとき、やってはいけないのは、スプーンを上唇につけて、斜め上に引き上げたり、顔を上向きにすることです。気道が開き誤嚥の危険が高まります。さらに重力で食べ物をのどに送り込むことになり、舌の前後運動ができず、食べ物を頬に溜めたり、なかなか飲み込まなくなったりします。

離乳食期が過ぎてしまっても、まだ遅くないです。前歯に負荷をかけることで、中顔面は前方成長します。前歯への力は頬骨を引き締め、奥歯方向にも力がかかるため、より立体的な、健康的な顔立ちになり、良い噛み合わせになっていきます。

「前歯がぶり」するかどうかは、環境次第です。かじって、よく噛んで、ごっくんする。水やお茶は、できれば食後にまわし、一口では食べられない大きさで食事を用意し、自然と「前歯がぶり」ができるようにしてあげましょう。