

2月 給食だより

もうすぐ「立春」です。暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日は続きます。体調を維持するために、「手洗い・うがい」はもちろん菌に負けない体を作ることが大切です。体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から色々な栄養を摂り入れて丈夫な体作りをしましょう！

 **よくかんで食べよう！** 

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p>		<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	
<p>よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p>		<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>	

☆かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

☆かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの（煮干し、せんべいなど）
- ・繊維質が多いもの（ごぼう、セロリなど）
- ・よくかまないと食べられないもの（肉、たこ、大きな食材など）



給食レシピ紹介《お麩ラスク》

〈材料（g）〉		（幼児1食分）	
お麩	5	バター	3
砂糖	6	牛乳	1.5

人気のおやつメニューです。
お手軽に作れますよ。

- ①フライパンにバター、砂糖、牛乳を入れる。
- ②バターが溶けて少しふつつつしてきたら、乾燥したままのお麩を入れて、全体にからめたら出来上がり！