

11月 給食だよ!

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうです。これからは温かい食べ物、冬野菜が美味しい季節になります。体の温まる野菜類を食べて睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう!

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう!

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識して摂るようにしましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



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。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



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。



給食レシピ紹介 《トマトプリッツ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

小麦粉 10 ケチャップ 5 オリーブオイル 7

片栗粉 5 乾燥バジル 0.1 粉チーズ 1.5

- ①小麦粉、片栗粉、乾燥バジル、粉チーズをビニール袋に入れて混ぜる。
- ②①にケチャップ、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- ③綿棒で0.5ミリ程度の厚さに伸ばし冷蔵庫で1時間程寝かせる。
- ④細長くカットして、クッキングシートに並べ180度のオーブンで8分ほど、色が少し変わるまで焼いたら出来上がり!