

おいしいっうしん



平成30年6月号
境南第2保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

ゆっくり よくかんで食べよう！

おいしく食事をするためには、丈夫な歯だけでなく、かむ力をつけることも大切です。かむことは、食べ物を咀嚼して、身体に取り込むだけでなく、私たちが健康で元気に生活するために欠かせません。理想的な食べ方は「ゆっくりよくかんで食べる」ことです。忙しい毎日ですが、ゆっくりよくかんで食べることを習慣づけたいですね。

～よくかむとメリットがいっぱい～

脳の機能が活性化

脳を流れる血液が増加する。
また、満腹中枢がはたらいて、食べ過ぎを防ぐ。

味覚が発達

食べものの色々な味を感じ、おいしく食べられる。

だ液がたくさん出る

- 虫歯予防
- 消化機能を助ける
- 免疫力を高める

表情が豊かに…

口のまわりの筋肉を使うことで、顔の表情が豊かになる。また、発音がよくなる。



梅シロップを仕込みました！

5月25日（金）に保育園の梅の実を収穫しました。そら組、うみ組は子どもたちが脚立に登り、自分で梅の実をもいで収穫する体験をしました。そしてお昼寝から起きた後に、そら組、うみ組は、お部屋で梅ジュース作りをしました。（もり組は調理員が作る様子を見学しました。）子どもたちは、梅と一緒に瓶に入れる沢山のお砂糖の量に驚いたり（梅の実と同量のお砂糖を入れます）、「水を入れるの？」と質問する子もいました。出来上がった梅シロップは、6月26日（火）の試食会でもお出しする予定です。お楽しみに！

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■チーズむしパン

1個あたり
185kcal



【材料（10個分）】

卵	3個
砂糖	80g
クリームチーズ	100g
ピザ用チーズ	50g
牛乳	60ml
サラダ油	大さじ2
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ2

【作り方】

- ① クリームチーズは冷蔵庫から出しやわらかくしておく。
- ② ボウルに①と砂糖を入れ泡立て器ですり混ぜる。
- ③ ②に卵を少しずつ加えよく混ぜる。
- ④ ③に牛乳、サラダ油、ピザ用チーズを加えよく混ぜる。
- ⑤ ④に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ヘラで混ぜアルミカップに分ける。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。

◆ひとくちメモ◆

チーズは子どもの成長に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

