



# 給食だより

令和6年 9月  
栄養士 照屋恵美

食欲の秋到来ですね～（^v^）と言っても、日中はまだまだ暑い日が続いています。水分補給は十分行いましょう。夏の間は生活が不規則になりがちで、体調を崩す子どもが多かったと思います。早寝・早起きを習慣づけて、毎日「いただきます！ごちそうさま！ありがとう！」の声がきこえてくるよう親子で食生活を見直していきましょう。

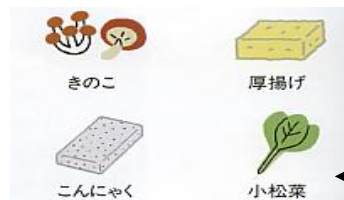
## 歯ごたえのあるものを食べましょう！



食事の時のちょっとした心がけで、噛(か)む力に効果があるんですよ。ためしてみてくださいね。

### 和食はかむ力を鍛えます！

現代の子どもたちは、ファーストフードやスナック菓子など、やわらかい物ばかりを好んで食べるため、かむ力が弱くなってきています。和食には、根菜類・きのこ類・コンニャク、米（玄米・雑穀米）など噛み応えのある食材を使うメニューが多いです。咀嚼（そしゃく）力を鍛えるには、最適です。昔から食べられてきた和食を見直し、食卓に和食を増やしていきましょう。



このような食材を取り入れた汁物なら栄養も満点具沢山の味噌汁が出来上がります。



いつもの食材の切り方でかみ応えは違ってきます

### 調理法を工夫して、歯ごたえを楽しもう！



歯もの野菜  
繊維を断ち切るように繊維に垂直に切る



根野菜  
スプーンにのせやすくかみやすいさいの目切



アスパラガス  
繊維がかみ切りやすい斜め薄切り、インゲンや、さやえんどうなども同等のきり方で！



きゅうり  
スティック状に切ると“かじりとってかむ”という食べ方に。かむ力を鍛えてくれます。

「早く食べなさい」は子ども達の気持ちをあせらせ、味がどこかに飛んで行ってしまいます。また、良くかまずに、丸呑(まるの)みする子どもも出てきます。

急いで食べるよりも、しっかり噛(か)んで、十分に味わって食べてもらいたいものです。気持ちのゆとりが出て、味わって食べられるようになりますよ。「よく噛んで、おいしく食べてね」という言葉は、心にも栄養(えいよう)をとどけてくれるかも知れませんね。



### カミカミレシピ

～ 切干大根入りオムレツ ～

材料：切干大根 5g 干しいたけ 1枚  
卵 1個 酢・醤油・砂糖 各小さじ1

#### 作り方

- ① 切干大根・干しいたけは水で戻し1センチ長さに切り、水気を切っておく。
- ② フライパンに油をしき①を炒め、調味する。
- ③ 卵を溶き、②を加え、フライパンでオムレツを作る。

### 防災の日

9月1日



災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておく事ももちろん大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。これを「ローリングストック」と言い新しい災害備蓄の考え方です。まずは簡単・手軽に出来ることから防災対策を始めてみましょう！