



槇島ひいらぎこども園給食室 10月発行

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物の美味しい季節です。給食では秋・冬メニューが始まります。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温維持にエネルギーを必要とするためとも言われています。子どもたちも食べる量が増えていきます。

さて、食欲が増して、たくさん食べるようになってきたときに気をつけたいのが、「丸のみ」になっていないかということです。私たち大人にとっても、しっかり咀嚼するという事は体によいことです。親子で一度、「よく噛んで食べる」ことを意識してみましょう。誤嚥を恐れるあまり、ついついなんでも小さく切って提供することも「丸のみ」を促してしまう一因となります。「かみちぎって食べる」という動作を経験することで、噛んで食べられるようになります。子どもの様子をよく見て促せるといいですね。

よく噛んで食べるといいこと8つ

ひ

肥満の予防



み

味覚の発達



こ

言葉の発音がはっきり



の

脳の発達



は

歯の病気を防ぐ



が

がんの予防



い

胃腸の働きを助ける



ぜ

全身の体力向上



今月の旬の食材

かぼちゃ・かぶ・チンゲンサイ・にんじん・さといも・さつまいも・きのこ類・じゃがいも
みずな・さけ・さば・いわし・かき・りんご



じゃがいものチーズ焼き

◎材料（作りやすい分量）

- じゃがいも 中2個
- 塩 0.5g
- こしょう 適宜
- バター 8g
- とろけるチーズ たっぷり推奨！
- コーン（冷凍でも缶詰でも） 20g
- パセリ粉 適宜

◎作り方

- ①じゃがいもは半月の5mm幅スライスに切って水にさらす。レンジで3分程加熱して、竹串がすっと通る程度まで火を通して置く。
- ②①に塩こしょうしてコーンと合わせ、バターをちらし、耐熱容器に入れる。
- ③チーズをのせ、トースター等でチーズが溶け、焼き色がつくまであたためる。仕上げにパセリ粉を振って出来上がり！

新じゃがの季節です！夕食の一品でも、サッと朝ごはんにも！簡単ですが、アレンジもしやすく、子どもウケもよい献立です。