

よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、食べ物の消化吸収を助け、あごの発達を促す、とても大切なことです。「よく噛んで食べようね」と声掛けをしながら食事をしていてもよく噛まずに飲み込んでしまう場合があります。子どもの歯の生え具合や咀嚼力に食べ物がないことです。何でも食べやすい大きさにして前歯でかじる経験が少ないと、噛む習慣が見につかない傾向があります。子どもの食事の様子を見て、必要に応じて切り方や調理の工夫をしていきましょう。

畑の様子

玉ねぎが順調に葉を伸ばしています。寒い中でも雨から水を吸収して日中は暖かい日差しを浴びています。今年は小さめでしたがたくさん収穫し、カレー、味噌汁に入れて食べました。来年は大きい物ができるといいな。

大根の葉を間引いて食べたそう組。お浸しでは苦かったです。1月に豚汁を作る計画をしているので大きくなることを願い、寒くならないようにビニールをかけています。

大根大きくなあれー。

12月 給食だより

*きのこの栄養が増す方法は何でしょうか？

- ①洗う ②干す ③茹でる

答え ②番

*しいたけ 100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4ugだったのが干すと12.7ugになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

*煮物、スープ、つくね、卵焼きに入れて下さい。

チーズポテト

材料（1人分）

じゃが芋 50g 片栗粉 7g 牛乳 2.5g 砂糖 0.5g
塩 0.3g 黒こしょう少々 チーズ 8g 揚げ油

作り方

- ① じゃが芋は蒸して皮をむき、つぶす。
- ② ①に調味料を混ぜ合わせ、等分する。
- ③ サイコロ状に切ったチーズを②で包み、ひとくち大のボール形に丸める。
- ④ ③をきつね色になるまで揚げる。