



10月給食だより

西久留米こども園

噛むってすごい！子どもの体にうれしいこと

子どものうちから、食べるときによく噛むことはとても大切です。唾液の分泌が促されることで虫歯予防につながり、噛むことはストレスを和らげる効果もあるとされています。また、脳の働きを活性化したり、食べすぎを予防する効果もあります。

噛む力が育つことで、食べる楽しさも広がっていきます。『おいしいね』と笑顔で囲む食卓の時間が、子どもたちの心と体を育ててくれます。

秋になってさつまいもやれんこんなどの根菜類が旬を迎えます。食べるときは、よく噛んで食べるように声をかけていきましょう。

10月13日はさつまいの日

秋の味覚の一つ「さつまい」は9月から11月が旬です。素材そのものがほんのり甘いさつまいは、離乳食にも安心して使える食材です。

10月の給食ではシチュー、おやつにはふかし芋、いもあん饅頭、大学芋、ビスケットモンブランにさつまいを使用しています。

「ほくほく」とした優しい食感も楽しんでいきます。



さつまいのおやつ紹介

いもあん饅頭（6個分）

生地

ホットケーキ粉・・・・・・・・150g

黒砂糖・・・・・・・・30g

水・・・・・・・・45g

あん

さつまい・・・・・・・・130g

バター・・・・・・・・10g

作り方

1. さつまいをふかす。
2. 皮をむきバターを加えて潰す。
3. 芋の甘さを確認し、足りなければ砂糖を加える。
4. 芋あんを6等分に丸める。
5. ホットケーキ粉と黒砂糖を混ぜ、水を加えて生地を作り6等分に丸める。
6. 生地を伸ばして芋あんを包み、クッキングペーパーに並べる。
7. 沸騰した蒸し器で10分ほど蒸して完成。



消費者庁より

ピーナッツ、炒り豆、枝豆等の豆類、アーモンド等のナッツ類などの硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないように呼びかけています。

園では、アーモンド類のナッツ類は提供していません。

給食で提供している大豆は指でつぶせるぐらいに柔らかく茹でて提供しています。

食べる際にはよくかむこと、一度にたくさん詰め込まないこと、口の中に食べ物がある時は話さないようにするなど、安全に配慮しています。