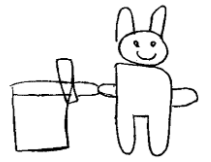




# あさか食育だより



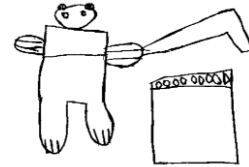
溝沼保育園5歳児作品

2015年11月

鮮やかな紅葉の季節となりました。気温や湿度が低くなると、喉や鼻の粘膜が乾燥して呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。外から帰ったら手洗い、うがいをし、睡眠を十分にとり体調管理をしましょう。

寒い冬の訪れに備え、しっかり食べて寒さに負けない身体づくりをしましょう！

## よく噛んで、食べよう！



11月8日は、『いい歯の日』です。よく噛んで食べることは、食べ物をすりつぶし消化しやすくするだけでなく、様々な効果があると考えられています。

## よく噛むと・・・



### ★唾液の分泌促進

唾液には、消化作用や、口の中の衛生を保つ作用、初期虫歯を修復する効果もあります。

### ★肥満を予防

早食いを防止し、少量で満腹感が得られます。内臓脂肪を燃やす効果があり、肥満防止につながります。

### ★あごの骨や筋肉をきたえる

口の周りの筋肉は、「目」や「頬」の筋肉とつながっています。よく噛み、口を動かすことで、言葉の発音もはっきりし、表情も明るく豊かになります。

### ★歯並びがよくなる

よく噛み、顎の骨が成長すると、歯の並ぶスペースができます。噛むことで筋肉が動き、歯は自然に並んでいきます。



### ★脳の活性化

脳の血流が活発になることで、老化防止、認知症の予防にもつながるといわれています。

## ◀ かみかみカルシウム ▶

11月4・18日のおやつで食べる『かみかみカルシウム』のレシピを紹介します！

材料(作りやすい分量 約4人分)

- ・大豆の水煮 1缶(100g程度)
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2

作り方

- ①大豆の水を切り、片栗粉をまぶす。
- ②180度の油でさっと揚げる。
- ③ちりめんじゃこを炒っておく。
- ④鍋で、砂糖・しょうゆ・みりんを煮合わせ、②③を加え、味をからめる。