

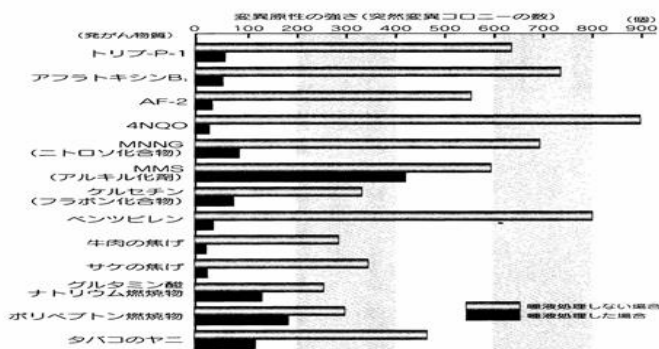


よ〜く噛まないと損！ニコニコ笑って食べましょう！

食育の第一歩は「噛むことから」と言われます。

- ① 澱粉(主食である米、小麦、芋等の主成分)は、全ての有機物(タンパク質や脂肪等)の出発物質であり、大変重要なものです。ただし、白米のように精製すると主食失格です。
- ② この澱粉が、36~37℃の口の中でわずか30回位の咀嚼で甘くなるのは、唾液によって、麦芽糖にまで分解されるからです。唾液には、たんぱく質や脂肪を分解する酵素は含まれていません。
- ③ この唾液には、有毒物質の毒性(遺伝子を傷つけ、癌や奇形をおこす物質)を軽減する力もあります。

唾液は変異原性を弱める



- ④ 又、よく噛むと唾液腺から唾液と同時に、パロチン(ロイヤルゼリーの主成分と同じ)というホルモン様物質が血中に分泌され、体の免疫力を高めるばかりか、抗ストレス効果、潰瘍の特効薬になります。

この他にも、咀嚼回数を増やすことは胃腸の負担を軽くするだけでなく、良い歯並び、知能の発達、よい姿勢、内臓の働き、美容効果などさまざまなメリットが存在しますから、噛まないで損ですよ!!

- ・ おやつは、噛み応えのあるものにしましょう。



噛む回数を意識して食材や料理を選びましょう!

- ・ パンや麺よりご飯、ご飯は白米より玄米
- ・ 弾力の大きい干し椎茸、こんにゃく、油揚げ、いか、たこ等は、噛み切りにくいのでお奨めです。
- ・ 食物繊維が豊富な牛蒡、たけのこ、きのこ、海藻等は噛み切らないと飲み込めないで、これらの食材は、噛む回数が増えます。



..... 切り取り線

幼稚園で使用している薬膳だし(7g×30袋)定価1,620円を1,500円で販売しています。購入ご希望の方は、代金を添えてお申込み下さい。

組 名前

日 曜	献立名	主 な 食 材							
3 月	玄米御飯 豆腐のカレー味噌炒め 澄まし汁 ひじき納豆	発芽玄米 木綿豆腐 玉葱 糸引き納豆	塩麴 小松菜 えのき茸 ひじき	いりこ 人参 人参 人参	なす にんにく おかわかめ ねぎ	生姜 片栗粉 出汁昆布 胡麻	カレー粉 味噌 いりこ		
4 火	キャベツと塩昆布御飯 南瓜のいとこ煮 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 南瓜 牛蒡 糸引き納豆	キャベツ 小豆 玉葱 しめじ	塩昆布 人参 人参 えのき茸		出汁昆布 いりこ 人参 水菜	いりこ 胡麻		
6 木	わかめ御飯 野菜煮込み 味噌汁 水菜納豆	発芽玄米 南瓜 木綿豆腐 糸引き納豆	わかめ トマト オクラ 水菜	塩麴 玉葱 油揚げ 人参	いりこ 人参 出汁昆布 胡麻		ズッキーニ にんにく いりこ		
7 金	梅御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 カレーの野菜炒め	発芽玄米 鯖 玉葱 キャベツ	梅干し じゃが芋 人参 人参	いりこ 人参 玉葱		出汁昆布 いりこ 小松菜 しめじ	カレー粉		
10 月	玄米御飯 なすと厚揚げのあんかけ 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 なす 人参 牛蒡 糸引き納豆	塩麴 厚揚げ 玉葱 南瓜	いりこ えのき茸 わかめ 胡麻	しめじ 水菜	白ねぎ 生姜 出汁昆布	片栗粉 菜膳だし いりこ		
11 火	ひじき御飯 しらたきの炒め物 味噌汁 ねばねば納豆	発芽玄米 糸こんにゃく 油揚げ 糸引き納豆	ひじき 人参 なす 山芋	人参 玉葱 人参 オクラ	塩麴 小松菜 玉葱	いりこ 干し椎茸 いりこ	にんにく 生姜 出汁昆布		
13 木	牛蒡御飯 キャベツの煮浸し 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 キャベツ 南瓜 糸引き納豆	牛蒡 人参 玉葱 人参	いりこ しめじ 水菜 ねぎ	菜膳だし 油揚げ わかめ 胡麻	出汁昆布	いりこ		
14 金	小豆御飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁 厚揚げと野菜の炒めもの	発芽玄米 ししゃも 玉葱 厚揚げ	小豆 えのき茸 玉葱 人参	塩麴 人参 小松菜	いりこ わかめ 干し椎茸	水菜 にんにく	出汁昆布 いりこ 菜膳だし		
18 火	梅御飯 南瓜とにらの味噌炒め 野菜スープ ひじき納豆	発芽玄米 南瓜 玉葱 糸引き納豆	梅干し にら 人参 ひじき	しらす干し しめじ じゃが芋 人参	生姜 えのき茸 胡麻	にんにく 水菜	味噌 菜膳だし		
20 木	人参御飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 キャベツと塩昆布納豆	発芽玄米 じゃが芋 木綿豆腐 糸引き納豆	人参 玉葱 牛蒡 キャベツ	塩麴 人参 玉葱 塩昆布	いりこ 糸こんにゃく 水菜 胡麻	絹さや 出汁昆布	いりこ		
21 金	ひじき御飯 鰯と豆腐のハンバーグ 味噌汁 切干大根の煮物	発芽玄米 鰯のミンチ 玉葱 切干大根	ひじき おから 人参 玉葱	人参 木綿豆腐 牛蒡 人参	塩麴 ねぎ 小松菜 干し椎茸	いりこ 片栗粉 出汁昆布 昆布	菜膳だし いりこ いんげん豆		
25 火	わかめ御飯 入り豆腐 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 木綿豆腐 人参 糸引き納豆	わかめ 牛蒡 油揚げ さつま芋	しらす干し ゴーヤ 玉葱 胡麻	塩麴 玉葱 人参 なす	干し椎茸 出汁昆布	ひじき いりこ		
27 木	きのこ御飯 ポテトサラダ 味噌汁 小松菜納豆	発芽玄米 じゃが芋 牛蒡 糸引き納豆	しめじ 玉葱 人参 小松菜	えのき茸 人参 玉葱 人参	しらす干し 木綿豆腐 ねぎ 胡麻	菜膳だし きゅうり 出汁昆布	塩麴 味噌 米酢 いりこ		
28 金	梅御飯 ひじきの煮物 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 ひじき えのき茸 糸引き納豆	梅干し 厚揚げ 玉葱 南瓜	塩麴 玉葱 オクラ 胡麻	いりこ 水菜 人参	突きこんにゃく 出汁昆布	人参 いりこ		

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。