



# 食育通信

浅川幼稚園  
平成30年11月  
栄養士 川野智美

朝、晩の冷え込みが増し、温かい鍋料理が美味しく感じられる季節となりました。食事をいただくときは、よく噛んで食べるようにすると、その料理の美味しさをより深く味わうことができます。



## ★ ひと口30回以上よく噛んで食べましょう

- 食品を細かく噛み砕くため、消化しやすくなり食べものの本来の美味しさがよく味わえます。
- 唾液がたくさんでるので、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ご飯が36～37℃の口の中でわずか30回位の咀嚼で甘くなるのは、その主成分である澱粉が唾液アミラーゼによって、麦芽糖にまで分解されるからです。このことは大変重要なことで、よく噛むことは膵臓の負担を軽くするのです。
- 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。
- 満腹感を得られるため、食べ過ぎを防いで、肥満予防にも役立ちます。
- 脳に刺激を与え、記憶力が良くなると言われています。

よく噛んで食べる昆布、いりこなど硬いものを噛む食べ方だけではなく、豆や旬の野菜や玄米ご飯などを、ゆっくり噛み締める食べ方も十分良い効果があります。

幼稚園では、こめかみを動かして30回、ゆっくりよく噛むように指導をしています。

## 合言葉は『お口に入れて甘くなるまで最低30回』です

11月20日(火)の献立より ～ 白菜と豆腐のクリーム煮 ～



「簡単でヘルシーな一人ご飯」

高畑康子・高畑真希子・福原洋子著 (ペガサス出版) より

### 【1人分】

材料 A (白菜 1枚、人参 1/4本、玉葱中 1/2個、しめじ 1/4パック、だし汁 1カップ )  
豆腐 1/4丁、豆乳 1/2カップ、リンケッツ (大豆加工品) 4本、塩 少々、こしょう 少々、薬膳だし 大さじ1、片栗粉または葛粉・水 各大さじ1/2

※ 幼稚園では、リンケッツ、こしょうは使用していません。

- 作り方 ① 白菜は縦半分にして3cm長さに、人参は5mm幅の半月、玉葱は半分にして薄切りにする。  
② しめじは小房にわけ、1～2cm長さに切り少量の酒と塩をふっておく。  
③ 鍋にAを合わせて火にかけて、沸騰したら中火にして2～3分炊き、豆腐と豆乳、塩、薬膳だしを加え、1～2分煮る。  
④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を調べて器に盛る。





### 11月の給食献立



日	曜	献立名	主な食材						
1	木	わかめ御飯 根菜の和風炒め 味噌汁 きのご納豆	発芽玄米 蓮根 油揚げ 糸引き納豆	わかめ 干し椎茸 人参 しめじ	塩麴 人参 玉葱 えのき茸	いりこ 牛蒡 ほうれん草 人参	にら 出汁昆布 水菜	さつまい いりこ	胡麻
2	金	ひじき御飯 しらたきの炒め物 味噌汁 さつまい納豆	発芽玄米 糸こんにゃく キャベツ 糸引き納豆	ひじき 人参 玉葱 わかめ さつまい	人参 玉葱 わかめ 人参	塩麴 小松菜 人参	いりこ 干し椎茸 出汁昆布	にんにく 生姜 いりこ	菜膳だし
5	月	玄米御飯 豆腐のカレー炒め 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 木綿豆腐 南瓜 糸引き納豆	塩麴 人参 大根 にら	いりこ 玉葱 油揚げ 人参	にんにく 生姜 わかめ 胡麻	小松菜 出汁昆布	カレー粉 味噌 いりこ	片栗粉
6	火	梅御飯 切干大根の煮物 鯛のつみれ汁 水菜納豆	発芽玄米 切干大根 鯛のミンチ 糸引き納豆	梅干し 玉葱 牛蒡 水菜	人参 玉葱 人参	干し椎茸 人参 胡麻	昆布 にら	いんげん豆 生姜 片栗粉	菜膳だし
8	木	きのご御飯 高野豆腐のあんかけ煮 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 高野豆腐 キャベツ 糸引き納豆	しめじ 玉葱 油揚げ 南瓜	えのき茸 人参 玉葱 胡麻	塩麴 小松菜 ねぎ	いりこ 干し椎茸 出汁昆布	片栗粉 いりこ	菜膳だし
9	金	牛蒡御飯 さつまいの白和え 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 さつまい 木綿豆腐 糸引き納豆	牛蒡 木綿豆腐 大根 ひじき	塩麴 味噌 ほうれん草 人参	菜膳だし 胡麻 出汁昆布	いりこ 黒砂糖 いりこ		
12	月	さつまい御飯 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 白菜 玉葱 糸引き納豆	さつまい 厚揚げ 人参 にら	塩麴 人参 牛蒡 人参	いりこ 小松菜 わかめ 胡麻	出汁昆布	いりこ	
13	火	ひじき御飯 小松菜としめじの和え物 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 小松菜 木綿豆腐 糸引き納豆	ひじき 人参 玉葱 南瓜	人参 しめじ 油揚げ	塩麴 胡麻 わかめ	いりこ 出汁昆布	いりこ	
15	木	キャベツと塩昆布御飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 じゃが芋 人参 糸引き納豆	キャベツ 玉葱 牛蒡 人参	塩昆布 人参 玉葱 ほうれん草	塩麴 糸こんにゃく 水菜 胡麻	いりこ いんげん豆 出汁昆布	いりこ	
16	金	玄米御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 ほうれん草の白和え	発芽玄米 鯖 さつまい ほうれん草	塩麴 玉葱 木綿豆腐	油揚げ 人参 味噌	小松菜 味噌 黒砂糖	出汁昆布 黒砂糖 胡麻	いりこ 胡麻	
19	月	カレーピラフ 牛蒡とこんにゃくの煮物 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 牛蒡 木綿豆腐 糸引き納豆	玉葱 突きこんにゃく 玉葱 南瓜	人参 玉葱 わかめ	いんげん豆 人参 ほうれん草	カレー粉 水菜 出汁昆布	菜膳だし いりこ	
20	火	人参御飯 ほうれん草の胡麻和え 白菜と豆腐のクリーム煮 じゃが芋納豆	発芽玄米 ほうれん草 木綿豆腐 糸引き納豆	人参 しらす干し 人参 じゃが芋	塩麴 人参 白菜 塩昆布	いりこ 胡麻 しめじ	玉葱 豆乳 片栗粉 菜膳だし	出汁昆布 いりこ	
22	木	わかめ御飯 根菜の煮物 味噌汁 小松菜納豆	発芽玄米 さつまい 白菜 糸引き納豆	わかめ 人参 えのき茸 小松菜	塩麴 玉葱 水菜 人参	いりこ 牛蒡 人参 胡麻	蓮根 出汁昆布	いりこ	
27	火	梅御飯 ひじきの煮物 だぶ汁 キャベツ納豆	発芽玄米 ひじき 人参 糸引き納豆	梅干し 突きこんにゃく 蓮根 キャベツ	いりこ 玉葱 牛蒡 塩昆布	人参 里芋 人参	いんげん豆 厚揚げ 生姜 水菜 片栗粉	菜膳だし 出汁昆布 いりこ	胡麻
29	木	誕生会 小豆御飯 南瓜の黄和え 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 小豆 南瓜 人参 糸引き納豆	小豆 木綿豆腐 えのき茸 ひじき	塩麴 味噌 玉葱 人参	黒砂糖 ほうれん草 ねぎ	胡麻 出汁昆布	いりこ	
30	金	わかめ御飯 五目豆 味噌汁 焼き魚(ししゃも)	発芽玄米 茹で大豆 さつまい ししゃも	わかめ 牛蒡 小松菜	塩麴 人参 油揚げ	いりこ 干し椎茸 玉葱	こんにゃく 出汁昆布	いんげん豆 いりこ	昆布

..... 切り取り線 .....

幼稚園で使用している菜膳だし(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