



モグモグだより

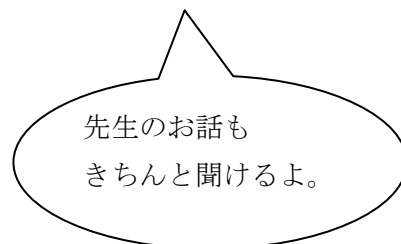
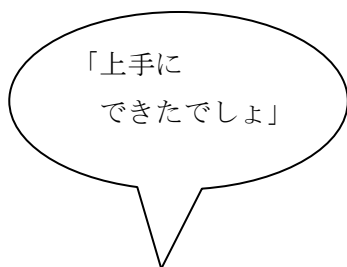
至誠会保育園
平成22年1月20日発行
No.10 栄養士 河野

新しい1年の始まりです。

新しい年を迎え、今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作
っていききたいと思います。どうぞよろしくお祈りします。

もぐもぐアルバム

1月13日(水)にゆり組に『ブロッコリー』を小房にしてもらいました。ちょっぴり野菜が苦
手な子も、もこもこした感触や匂いを楽しんでいました。このブロッコリーは翌日の昼食に付
け合わせとしてみんなで味わって食べました。



冬の食材 ～ ほうれん草 ～



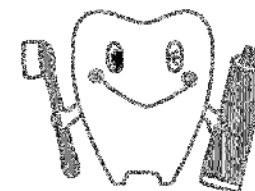
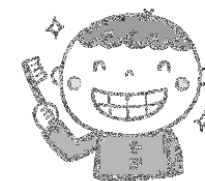
鉄分・ミネラル・カロテン・ビタミンC・B群・葉酸などが豊富で造血作用が
あります。カロテンの持つ抗酸化作用によってガン予防に加え、肌の老化を防
ぐという女性に嬉しい美容効果もあります。根元の赤い部分は、とても甘く、
骨の形成に重要なマンガンが豊富です。

「口の健康」

あごを使って歯を噛む運動の事を咀嚼と言います。咀嚼をする事で唾液が分泌され、食
べ物が柔らかく消化しやすくなります。さらに、咀嚼運動をする事によって胃や腸が食
べ物を受け入れるための準備を始めます。食べ物の栄養素を効果的に体内に取り入れるた
めには、しっかりと咀嚼運動をする事が重要です。よく噛んで食べるためには、歯が健康で
なくてはなりません。

《歯の健康を維持するための3つポイント》

- 1 歯をつくる栄養素を食事で摂ること
カルシウム分を摂ると歯に良いといわれています。
- 2 歯を清潔に保つこと
歯が不潔だと歯周病や虫歯になりやすくなります。
- 3 食事以外の時間は歯を休ませる。
歯を健康に保つためにも食事以外の時間は歯を休ませましょう。

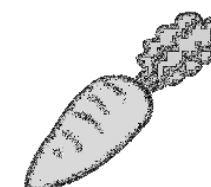
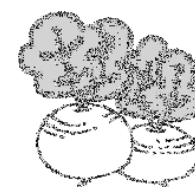


野菜嫌い…どうすればいいの？

★どうして野菜をたべるの？…炭水化物・タンパク質など体に必要な栄養素はたくさんあ
りますがそれぞれ役割があり互いに作用しあい初めて栄養として働きます。野菜に多く含
まれるビタミン類はそれらの働きを円滑にします。

★嫌いな野菜を食べやすくする工夫

- ・見た目や味付けを変える
→人参を星型にしたり小さく刻んだりする。
- ・家族で食事をする。
→お父さん、お母さんがおいしそうに食べているのを見ると子どもは真似をしてみた
くなります。又、食欲を刺激します。
- ・匂いの野菜を食べる。
→匂いのおいしい野菜を食べ、素材そのものの味を楽しみましょう。



※給食だよりは4月・7月・10月・1月の20日前後に発行する予定です。