



梶原の森たんぽぽ保育園給食室 

今月の目標

食事作りを
体験しよう!

お知らせ



さんまのおいしい季節がやってまいりました。
今月は、22日(木)にさんまを提供します。
さくら組さんは一尾、その他のクラスは3枚おろしにしたものを塩焼きにする予定です。お魚は、切り身であっても骨がある場合があります。食べる時には、骨に気をつけ、ゆっくりよく噛むように伝えています。
お家でも、塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなど・・・秋の味覚を味わってみて下さいね。

【お魚は栄養豊富!】

★頭・目のまわり・骨
→たんぱく質やビタミン類が豊富。
★骨
→カルシウムが豊富。



★DHA (ドコサヘン酸)
→脳の働きを活発にします。
★EPA (エイコサヘン酸)
→血液をさらさらにします。

★血合い肉
→鉄分、カルシウム、たんぱく質が豊富。

★皮
→体の調子を整えるビタミン類が豊富。



ちんすこう ～沖縄のおやつを簡単に～

【材 料】 10～12個分
☆ 薄力粉 120g
☆ きな粉 5g
☆ 黒砂糖 50g
☆ 油 50g
(保育園はこめ油を使用)

- 1 薄力粉と黒砂糖を混ぜる。
(ふるわなくてOK)
- 2 1にこめ油を加えてひとまとまりになるまで混ぜる。
- 3 細長い形(ちんすこう型)に成形する。
- 4 170℃に予熱したオーブンで13～15分様子を見ながら焼く。
熱いうちは柔らかいので、荒熱が取れるまで冷まして完成です。



咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことを意識していますか? 噛むことは、食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 味覚の発達を促す
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化、吸収アップ
- ⑤ 肥満予防

「カミカミだよ」「よく噛んで
食べるとおいしくなるよ」と
声掛けをしながら、よく噛む
習慣をつけましょう☆