

# 5月 給食だより

梶原の森たんぽぽ保育園給食室 

**今月の目標**  
 色々な食べ物に興味を持とう!



## ★ゆっくり、よく噛んで食べよう★

【よく噛んで食べると・・・】

味覚の発達を促し

- 食べ物の甘さを感じる
- おいしく食べられる

もぐもぐ



- 咀嚼により脳に流れる血液が増加
- 脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化

口の周りの筋肉をよく使うと

- 発音がよくなる
- 表情が豊かになる

唾液がたくさんでることで

- 虫歯予防
- 消化を助ける

上記の他に、唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えて「がん予防」に効果があること、「肥満予防」につながることがわかっています。

### <ごはん>で噛む練習を



毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘味を感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です!



## もちもちパン

【材 料】 約20個分

☆白玉粉	100g
☆ホットケーキミックス粉	40g
☆牛乳	140cc
☆粉チーズ	50g
☆油	大さじ1 (12g)

保育園では・・・

- ホットケーキミックス粉は、米粉ミックス粉を使用しています。
- 油はこめ油です。

【作り方】

- ①白玉粉の粒は残りやすいので、牛乳100ccを白玉粉と混ぜ合わせておく。
- ②①に粉チーズ、ホットケーキミックス粉を加え混ぜる。
- ③②に油と残りの牛乳(40cc)を加えて、混ぜる。
- ④1個20g前後で丸める。
- ⑤オーブン170℃で約10～12分焼いて完成です。

