

グッピーキッチンだより

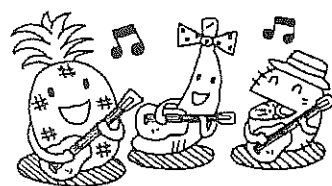
令和7年7月号

7月に入り、暑い日が続いていますが、夏本番に向けて、体力・スタミナアップして暑さに負けない体作りをしていきましょう！！

グッピー保育園の給食にも夏を乗り切るビタミン・ミネラルたっぷりの夏野菜(ゴーヤー、オクラ、きゅうり、トマト、へちま)や夏の果物(スイカ、生パイナップル)が登場していますよ。

子ども達もよく食べています！！

家庭でも夏野菜や夏の果物を沢山食べて、夏を楽しみましょう！！



よく噛んで食べよう

【よく噛んで食べた方がいいのは、なぜ？】

・よく噛んで食べる事で、食材の本来の味を感じることができる。

ご飯も噛めば噛むほど、甘みが出ますよね。

・食べ物の形や固さを感じる事ができ、味がよく分かるようになり、味覚が発達します。

離乳食は柔らかくペースト状から始めていきますが、少しずつ形や固さを残していきますよね。

・口の周りの筋肉を使う事で、あごの発達を助け、表情も豊かになり、言葉の発音がきれいになります。

子どもも、大人も、よく噛む事は大切ですね

【食事の時に気を付ける事は…】

・柔らかい物が多いと、噛む回数が少なくなってしまう。

・「食べやすいから」と食材をすべて小さくカットし過ぎるのもよくありません。時には、お肉や繊維質の多い野菜等を噛み切って食べる、かぶりついて食べるといったことも、咀嚼や嚥下の練習になります。

・飲み物で食べ物を流し込んでいるケースもあります。コップ一杯だけにするなどして、飲み物を与え過ぎないようにしましょう。

子どもたちに大人気なよく噛むレシピ

『レバーの竜田揚げ』を紹介します。是非作ってみて下さいね。

☆材料 (大人 2人分)

・豚レバー 200g

(0.5cm～1cmにカットします。半解凍の時にカットすると切りやすいですよ)

・牛乳……適量(臭み取り用)

・合わせ調味料…

(しょう油8g、酒6g、しょうが2g、にんにく2g)

・片栗粉…適量

・揚げ油…適量

☆作り方

1. カットしたレバーを牛乳に10分程浸した後、水で洗い流します。

2. 水気を切ったレバーを合わせ調味料に入れて15分程浸けます。

3. 片栗粉をたっぷりまぶして揚げます。

☆ワンポイント

・レバーは薄切りで、子ども達が2・3回で噛みちぎって食べれる大きさが Good です。

・揚げる時は、片栗粉をたっぷりレバーにつけて揚げて下さいね！

☆食べ物を大切にしよう☆

『いただきます』…料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。

また、『命をいただく』という意味もあります。

『ごちそうさま』…料理を作ってくれた人だけではなく、お米や、野菜を作ってくれた人、魚を獲る人等、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。

挨拶に込められた意味を知り、食べ物を大切にしながら、感謝の気持ちを持って食事をしていきたいですね。

