

ぱくぱく だより

2022年
10月号



肌に触れる風が徐々に冷たくなり、高く澄んだ青空が秋らしさを感じさせます。

秋になると子どもたちの体もひと回り大きくなり、食べる量も増えてきます。“空腹は最高の調味料”といわれるように、たくさん体を動かし、おなかを空かせて食べる食事は普段よりも一層美味しく感じるものです。しかし、空腹のあまり早食いになってしまうことはありませんか。早食いは噛む回数が少なくなるため、肥満につながりやすく、また胃腸への負担も大きくなります。低年齢の子どもたちには、大人がモグモグと口を動かし噛む様子を見せ、噛んで食べる練習を一緒にすることで食育にもつながります。子どもたちと一緒に、一口30回を目安によく噛んで食べる習慣を身に付け、食事を楽しみましょう。

施設欄

《毎月19日は食育の日です》 お米をたべよう！



国民一人当たりのお米の消費量は1962（昭和37）年をピークに減り続け、2020（令和2）年にはピーク時の約4割まで減少しています。献立が欧米化し、パンや麺類を主食とする回数が増えたことが米離れの一因でもあります。

～お米のいいところを知ろう～

- ①炭水化物が豊富：炭水化物は体内で脳の活動に必要なブドウ糖へと分解されます。ブドウ糖が不足すると集中力が低下し眠くなるなど日常生活に支障をきたします。
- ②太りにくくなる：精製された小麦を原料としたパンや麺類に比べゆっくり消化吸収されるため、おなかが空きにくく間食が少なくなります。また、体に脂肪を溜めるホルモン分泌が緩やかになり体脂肪の蓄積が抑えられます。
- ③飽きない味：和・洋・中のおかずにもよく合い、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよく食べることができ、将来、生活習慣病を予防することにつながります。

秋は新米の季節です。美味しい新米を味わいましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

寒露（かんろ）

10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。月が美しく見える頃です。

霜降（そうこう）

10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。

ふろふき大根



《約4人分》

- | | | | |
|-------|--------|--------|-----|
| ・大根 | 1/3本 | ・白すりごま | 14g |
| ・昆布だし | 適量 | ・万能ねぎ | 10g |
| ・味噌 | 大さじ2 | | |
| ・砂糖 | 大さじ3 | | |
| ・みりん | 大さじ1.5 | | |

《作り方》

- ①大根は厚めの輪切りまたは半月切りにし、鍋で水から大根を茹でます。
 - ②大根に串が通るまで軟らかく茹でたら、茹で汁を捨て、昆布だしで炊いていきます。
 - ③鍋に味噌、砂糖、みりん、すりごまを合わせて火にかけて加熱します。
 - ④万能ねぎは下茹でしておきます。※大人だけなら生食可
 - ⑤炊きあがった大根に味噌だれと万能ねぎを盛り付けます。
- ☆大根などの根菜類には体を温める働きがあります。積極的に食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作りましょう。