

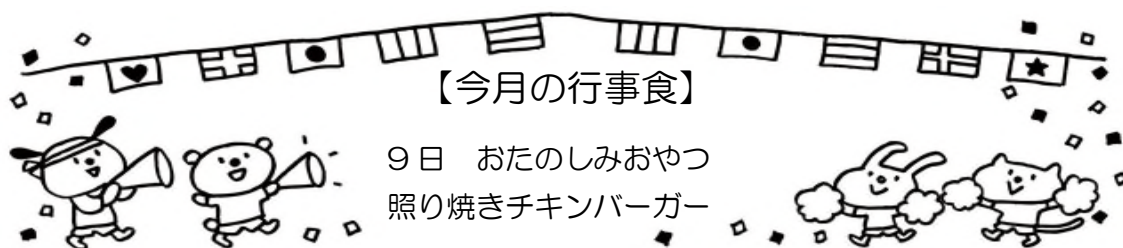


# きゅうしょくだより

H27. 10 厚生館保育園

風が心地よくなってきました、子ども達は運動会に向けて、練習に励んでいます。練習が終わってはお腹を空かせて、給食をたくさん食べています。

秋は美味しい旬の食材がてんこもり！ぜひ味わってみてください。



## 【今月の行事食】

9日 おたのしみおやつ  
照り焼きチキンバーガー

## 【今月のおすすめメニュー】

### ◎厚揚げの和風あん

(材料)	4人分
・厚揚げ	2枚
・豚ひき肉	50g
・白菜	100g
・長ねぎ	1本
・えのき	1袋
・人参	1/2本
・油	適量
・酒	大1
・砂糖	大1と1/2
・醤油	大2
・出汁	1cup
・水溶き片栗粉	適量

### (作り方)

- ① 厚揚げは厚さを半分にし、四角に切る。人参はいちょう切り、ねぎは斜め薄切り、白菜はざく切りにする。
- ② 鍋に油をしき、ひき肉を炒める。次に野菜を炒める。しんなりしてきたら、厚揚げを加え、油が回ったら出汁を加える。
- ③ 調味料を入れ、味をつける。
- ④ 好みの固さまで、水溶き片栗粉でトロミをつける。完成！

どちらも先月の新メニューでありながら子ども達に好評だったメニューです。

### (作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切る。にんにくをすりおろす。
- ② ボールに鶏肉、にんにく、調味料を全て入れてもみ、15分おく。
- ③ フライパンまたはオーブンで焼く。完成！

### ◎鶏肉のケチャップソテー

(材料)	4人分						
・鶏肉	2枚						
・にんにく	1片						
{ <table border="0"> <tr> <td>・塩 少々</td> <td>・醤油、酒</td> <td>各大1</td> </tr> <tr> <td>・ケチャップ、はちみつ</td> <td></td> <td>各大2</td> </tr> </table> }	・塩 少々	・醤油、酒	各大1	・ケチャップ、はちみつ		各大2	
	・塩 少々	・醤油、酒	各大1				
・ケチャップ、はちみつ		各大2					

## よく噛んで食べよう！

よく噛むとどうしていいの？

①食べ物の美味しさを感じます。

歯ごたえ、味わい…素材  
そのものの持ち味がわか  
ります。



②消化を助けます。

噛むと唾液が出ます。唾液が  
出ると、食べ物の消化を助けます。

③歯やあごの骨を  
育てます。



④唾液に含まれるホルモンが  
頭の動きをよくします。

⑤言葉の発音をはっきり  
するようになります。



噛まなくても味がわかる

加工食品に注意！

レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは、  
味が濃く旨味調味料が添加され、噛まなくても  
口の中に味が広がります。このような加工食品に  
慣れてしまうと噛まない習慣が身につく、野菜など  
色々なものが食べられなくなってしまいます。

離乳期に加工食品に慣れてしまうと、咀嚼の機能が  
スムーズに発達しないことがあります。  
離乳食も薄味が良いですね。

