

令和4年1月31日

保護者の方へ

児童発達支援センター 伊予くじら  
米澤 佳子



## 給食室だより



師走、何かと気ぜわしいこのころとなりましたが、皆様におかれましてはご健勝のことと存じます。9月にお知らせした噛むことについてお話しします。

噛んで食べると良いことたくさん

- ① あごの骨やあごの筋肉が丈夫に育つ
- ② 脳を刺激し、満腹感を得られる
- ③ 唾液が出て虫歯を予防することができる
- ④ 食べ物を細かく噛み砕くことで、消化と吸収を助ける
- ⑤ 脳の働きが活性化する
- ⑥ 食べ物の旨味が分かる

しっかり噛める食材

- ① れんこん・ごぼう・きのこのなどの食物繊維が多い食べ物
- ② 貝類・たこ・こんにゃくなどの弾力のある食べ物
- ③ ひじき・きゅうりなどの硬い食べ物

しっかり噛むメニューを紹介します

				
《材料》		《作り方》		
キャベツ	15 g	① 野菜は千切りし		
もやし	10 g	軽く茹でる。		
にんじん	5 g	② ロースハム・		
きゅうり	5 g	さきいかは野菜		
ロースハム	5 g	と同じ大きさに		
さきいか	2 g	切る。		
しらす干し	2 g	③ ①と②を砂糖・		
すりごま	1 g	しょうゆと和え		
砂糖	0.5 g	て完成。		
しょうゆ	0.5 g			
				