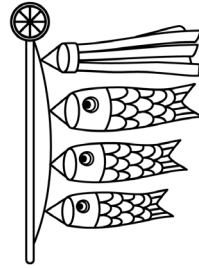


西東京市立 芝久保保育園

子どもの食事だより 5月号



新年度が始まりひと月が経ちました。

4月は、お家で過ごした方も多かったかと思います。

新年あけて一時期は少ない人数でしたが、給食やおやつの時間も楽しそうに過ごしている子どもたちの様子がみられます。

天気もいい時季が続いているので1日でも早く気軽に外にお出かけできる日を心待ちにしております。



しっかりかみましよう

食べ物をしっかり噛んで食べていますか？

「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。

食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目をはたして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。

また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て肥満を抑える働きもあります。

そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

グリーンピースごはん（大人2・子ども2）

材料

グリーンピース	50g
米	2カップ
水	2カップ
塩	3g
酒	15g



- ① 米を洗い、分量の水につけて30分以上おき、塩と酒を入れて炊く。
- ② グリーンピースは小さじ1/4の塩（分量外）をまぶして熱湯で2分程ゆでて、ゆで汁ごと冷ます。
- ③ 炊き上がったご飯にグリーンピースを混ぜる。

免疫力を付ける5つの食品

- ① 主食は白米よりも胚芽米や玄米
- ② 良質な食物繊維、海草とキノコ類
- ③ 丸ごと食べる、煮干しや干しエビなどの小魚
- ④ 味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品
- ⑤ 定番の緑黄色野菜（ほうれん草、トマト、かぼちゃなど）



日頃の生活から、免疫力を高める食生活で病気を予防しましょう。