

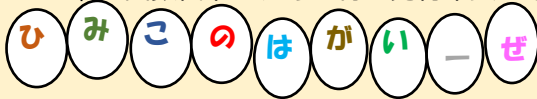


## 帯広の森幼稚園

4月の入園式から6か月が経ちましたね。最初は給食に慣れないお子さん達も徐々におかわりをしたり、今日の給食何？と聞いてくれたりもしています。毎日食管が空っぽになってくるのを見て成長を感じさせていただいています。収穫の秋なので沢山子供たちに味の出会いをしてもらいたいと考えています。

### よく噛んで食べよう！

食べ物をよく噛んで食べる事は、飲み込みを良くするだけではなく、だ液をたくさん出して、口の中をキレイにしてくれたり、消化吸収を良くしたりする効果があります。また、成長期の子どもに噛む回数低下は、あご骨の発育不良となり、歯列不正の大きな原因となります。



→ 学校食事研究会では、噛む効果について作った標語です

- ヒ → 肥満の防止 …しっかり噛んで、食べすぎを防ぐ
- ミ → 味覚の発達 …さまざまな食感をしっかり感じる事で味覚が発達
- コ → 言葉の発達 …口のまわりの筋肉が発達し、はっきり声が出る
- ノ → 脳の発達 …よく噛む事で脳を刺激
- ハ → 歯の病気予防 …だ液が出てきて、虫歯予防
- ガ → ガンの予防 …だ液が発ガン物質を中和する
- イ → 胃腸快調 …よく噛むほど消化が良くなる
- ゼ → 全力投球 …しっかり噛める=全ての力を発揮出来る



## だいじゅうかく！！

## おすすめレシピ



### じゃがいもほり



いよいよじゃがいも堀り！  
 「どんどん出てくるよ！」  
 「ここにもじゃがいも発見！」抜いた茎の先からだけでなく土の中からどんどん出てくるじゃがいもに大喜び♡友達におすそ分けしたり、「重い！」「一緒に持ってあげる！」と力を合わせて収穫をしていましたよ。  
 自分たちが育てたお芋を食べるのを楽しみにしているようです。幼稚園でも収穫した**はるか**と**レッドムーン**のじゃがいも料理を考えていますので楽しみにしててくださいね！！

### じゃがぴざ



～ 材料 ～ 4個分

じゃが芋	中3～4個	ケチャップ	大さじ2
～3		おろしにんにく	少々
塩	少々	砂糖	小さじ
片栗粉	大さじ2		
1/2		ピザ用チーズ	50～60
ウインナー	3～4本		
g			
玉ねぎ	1/4個		
ピーマン	1/2個		
コーン	大さじ1		

～ 作り方 ～

- ① じゃが芋は塩を入れて茹で、熱いうちにつぶして片栗粉を入れ、混ぜます。
- ② ウインナーはスライス、玉ねぎもスライス、ピーマンも薄く切ります。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、①を4等分にして平たくして真ん中をへこましておきます。
- ④ ②とケチャップ、砂糖、おろしにんにくを炒めておきます。
- ⑤ ③に④を置き、上にピザ用チーズをのせ、オーブン200℃で10～12分焼きます。

収穫した芋で親子クッキングしてもいいですね！



給食おすすめレシピをクックパッドで公開しています。

