



樹保育所宮之阪園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう



11月8日は“118(いい歯)”で【いい歯の日】です。歯については、6月4日から10日までの【歯と口の健康習慣】がよく知られていますが、年にもう一度、歯と口の健康作りを考える為につくられました。私たちの歯の主な役割は「食べ物をしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養を摂ることで体を動かしたり、成長することができます。そのためにも、虫歯などの病気がない「いい歯」が必要になります。いつまでも「いい歯」でいられるように、丁寧に歯みがきをして、甘いものを控えて…ふだんから気をつけていきたいですね。



### 咀嚼の大切さ



食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



### 【五目豆】

#### かみかみメニュー

〈材料〉5人分

・水煮大豆	100g	・板こんにゃく	1/2枚
・にんじん	中1本	・れんこん	一節
・干しいたけ	2枚	・だし汁	500ml
★みりん	大2	★酒	大3
★砂糖	大2~3	★醤油	大2

<作り方>

- ① こんにゃくは下茹でする。干しいたけは戻しておく。
- ② 全ての材料を1cm角に切る。
- ③ 鍋に①・②とだし汁、★の調味料を加え、煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。

具材をごぼうに変えてもおいしいですよ！



### 新米の季節です

スーパーで「新米」の文字を見かけるようになりました。米は味が淡泊なため、和・洋・中と、どんなおかずとも相性がよいです。品種によりそれぞれの特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を少し減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

ぜひ、今の時期しか味わえない新米を楽しんでみてはいかがでしょうか。

