

# えいようだより

令和2年度2月号 大田区立保育園

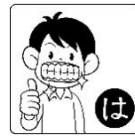
## しっかり噛んで健康に過ごそう

元気で健康に過ごすために、よく噛んで食べることは大切です。弥生時代の卑弥呼（ひみこ）の食事は硬い食べ物が多く、一食当たりの噛む回数は現代の約6倍であり、食事にかかる時間も長かったそうです。しかし、最近はあまり噛まずに食べる傾向があります。しっかり噛むことを意識して食べましょう。

### 《しっかり『噛む』ことの効果》 ～ひみこのはがよいぜ～（日本咀嚼学会標語参考）



**肥満予防**  
満腹中枢を刺激して  
食べすぎを防ぎます。



**歯の病気予防**  
唾液がたくさん出て、口の中  
の菌を洗い流してくれます。



**味覚の発達**  
おいさがわかる  
ようになります。



**がんの予防**  
唾液に含まれる酵素に発がん性  
物質を抑える働きがあります。



**言葉の発音はっきり**  
口まわりの筋肉やあご  
が発達し、発音がよくなり  
ます。



**胃腸快調**  
消化酵素がたくさん出て、  
胃腸の働きを活発にします。



**脳の発達**  
脳の働きを活発に  
します。



**全力投球**  
噛みしめることで力を  
発揮できます。

### 《保育園のかみかみメニュー》

#### 切り干し大根のサラダ

＜材料＞ 4人分

切り干し大根	15g	砂糖	小さじ1
にんじん	1/4本	酢	小さじ1
きゅうり	1/3本	マヨネーズ	大さじ1
ハム	3枚	白すりごま	小さじ1
ホールコーン	30g	ごま油	小さじ1/2

＜作り方＞

- ①切り干し大根は、水で戻してザク切にして茹でておく。
- ②にんじん、きゅうり、ハムは千切りにし、にんじんはさっと茹で、ホールコーン缶は缶汁を切る。
- ③鍋に水気を切った①、②を入れて、調味料を加えて和える。

煮物だけじゃない！  
切り干し大根のレシピ

#### シリーズ「食べ物にまつわる故事・ことわざから学ぶ」その6

#### 〇煎り豆に花が咲く

「煎った豆から芽が出て花が咲くことはあり得ない」ということから、起こるはずのないことが実現することのたとえ。あるいは衰えたものが再び息を吹き返すことのたとえです。