

食育だより

R4.6
いちじまこども園

調理室 吉住 亜由美
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子

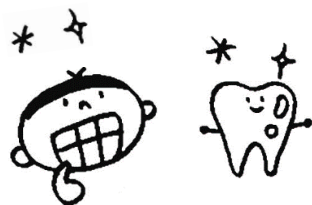
梅雨に近づきジメジメした日が続いています。気温や湿度が高くなりやすいこの時期は、特に食中毒がおこりやすくなります。ご家庭でも食べ物を十分に加熱したり、手洗いや調理器具の衛生・冷蔵庫内の管理等を心がけましょう。

よく噛んでよい歯と強い口になろう！

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。虫歯になりやすい特徴の中に、甘いものの食べすぎやダラダラと食べる等がありますが、あまり噛まずに食べて唾液が少量しか出ていないこともあげられます。これを機会にしっかりと噛んで食べているか、噛む食材を使っているか右の表を参考にしながらご家庭でも見直してみてください。

噛む力をつけるためには・・・

- ・噛む体験
噛み応えのある食べ物で噛む体験をしましょう。
また食材を大きく切ることで噛む回数が増えます。
- ・食材の組み合わせ
いつもの料理に少し固めの食材を入れましょう。
ハンバーグにレンコンを入れたり、和え物にちりめんじゃこを入れたりすると噛み応えが増します。
- ・食事中的会話
「カミカミしようね」「よく噛むと美味しくなるよ」など噛むことに集中するような声かけをしましょう。
また食べている最中に水分で流し込まないように配慮することも大切です。



★★おいしい旬の食べ物★★

タマネギ



新タマネギは辛みが少なく子どもにも食べやすいです。独特のツンとくる臭いの元の硫化アリルには疲労回復効果やイライラの軽減、殺菌、抗菌作用、抗がん作用の効果などがあります。また硫化アリルはビタミンB1と結合するとビタミンの吸収をアップさせる働きがあるので、レバーや豚肉と一緒に食べるのがおすすめです。

噛み応え表

プリン	バナナ	ポテトチップス	リンゴ	カブ(生)	キュウリ	ピザ	油揚げ	ニンジン(生)	たくあん
メロン	トマト	食パン	チーズ	ご飯	団子	もち	キャベツ(生)	牛肉ソテー	さきいか
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

噛まなくていいものの特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度(煮る・蒸す・焼く等)の高い物
- ・よく噛まなくても食べられるもの

噛み応えのあるものの特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よく噛まないと食べられないもの

作ってみませんか？

＊＊切干大根さっぱりサラダ(4人分)＊＊

材料

切干大根.....20g	ハム.....20g
キュウリ.....20g	ニンジン.....20g
スキムミルク.....20g	プレーンヨーグルト...50g
マヨネーズ.....25g	

作り方

- ①切干大根は水でもどし、食べやすい大きさに切り茹で、冷まして水気を切る。
- ②ハム・キュウリ・ニンジンは千切りにし、ハム以外は茹で水にさらしてから、水気を絞る。
- ③ボウルに調味料を合わせ、①と②を和えたら出来上がり！



切干大根で噛み応えもバッチリ！
旬のタマネギを入れてもいいですね♪