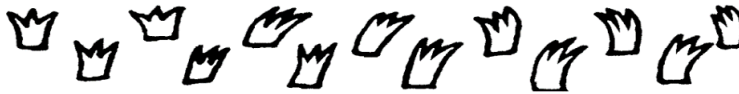


食育だより



R2 .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

梅雨の季節が近づいてきました。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。



よくかむことの効果

よくかんで食べることは、さまざまな良い効果があります。よくかむと唾液が出て、食べ物本来の味がわかったり、虫歯を予防したりします。また、脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎ、肥満防止にも効果があります。

そして、よくかむと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の働きが活発になるため、記憶力を高めると言われています。そのうえ、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音にも繋がります。



作ってみませんか？

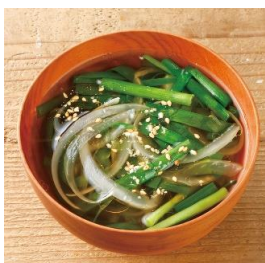
＊ ＊ 新タマネギとニラのスープ(4人分) ＊ ＊

材料

新タマネギ…………… 80g	ニラ……………50g
だし汁……………520cc	しらす干し……………25g
薄口しょうゆ……………小さじ1	塩……………適量
片栗粉……………小さじ1	

作り方

- ①タマネギは薄切りにする。
- ②ニラは1cmに切る。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れる。
- ④タマネギが柔らかくなったら、しらす干しを入れ、しょうゆと塩で味を調える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ②を入れさっと火を通せば出来上がり。



お好みで卵を溶き入れると色が鮮やかでいいですね。

いろいろな食品でかむ力アップ！

かむ力を育てるためには、発達段階を考慮しつつ、よくかむ必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。



★かみごたえ度をチェックしてみよう★

かみごたえ度1：

じゃがいも(ゆで)・かぼちゃ(ゆで)・絹ごし豆腐・プリン

かみごたえ度2：

バナナ・えだまめ(ゆで)・トマト(生)・卵焼き

かみごたえ度3：

たら(焼き)・納豆・食パン・ソーセージ

かみごたえ度4：

ごぼう(ゆで)・プロセスチーズ・りんご・こんにゃく

かみごたえ度5以上：

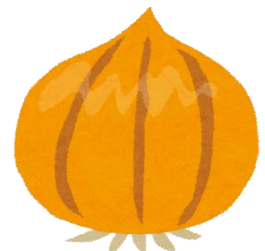
わかめ・鮭(焼き)・きゅうり(生)・鶏モモ(焼き)・キャベツ(生)

子どもにとって食べにくいものでも、口のサイズに合わせて切り、かじりやすくする等、調理を工夫することでしっかりと、かむことができます。



★★★おいしい旬の食べ物★★★

たまねぎ



初夏に出回る「新たまねぎ」は辛みが少なく子どもにも食べやすいです。疲労回復効果やイライラの軽減、殺菌、抗菌作用などの効果があるとされています。

また、体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要なビタミンB1の吸収を助ける役割もあります。