

食育だより

6月号

平成 29年 6月 1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

真っ青な空の色と日差しの強さに「今年も夏がやってきた！」と感ずます。まだ、6月になったばかりですが、すでに真夏日をむかえるほどの陽気に大人はすでにバテ気味。子どもたちの元気な姿がうらやましく感じてしまいますね。

食べ物を上手に食べる

上手にかんでのみ込むために

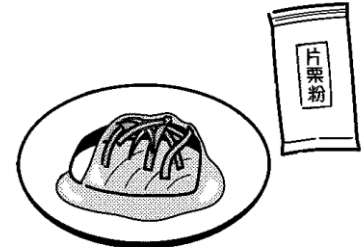
歯がはえたら、しっかりと噛む習慣を身につけていくことが大切です。しかし、発達には個人差があるので乳歯がはえそろうとも、噛むことが苦手な場合もあります。お子さまの状況に合わせて食事を楽しみながら、噛む習慣を身につけましょう。

<硬いものが噛めない時は>

奥歯がはえそろうと、硬いものや繊維のあるものを噛めるようになっていきますが、苦手な場合は、野菜を煮る時間を徐々に短くしていき、少しずつ硬くしていったり、食材の大きさを少しずつ大きめに切ったりするなど、調理形態を工夫してみましょう。

<口に溜めてのみ込まない時は>

一口の量を少なめにしたり、とろみをつけた料理にしたりするなどの工夫をしてみましょう。また、食欲がなくてのみ込まない場合は、体を十分に動かしたり、間食を見直したりして、食事の時に食欲がわくような生活習慣にしていくことも大切です。



『よく噛むこと』の効果 ～ よく噛むと、体によいことがたくさんあります ～

◎消化・吸収を助ける

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液の消化を助ける成分（消化酵素）が食べ物と混ざり、消化・吸収がよくなります。



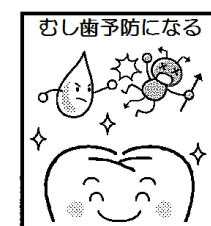
◎満腹感が得られる

よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激されて、「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。



◎むし歯予防になる

だ液には、食べかすを落としたり、むし歯が作られやすい酸性の状態をもとに戻したりする役割があります。



◎脳の働きが活発になる

あごの筋肉を動かすたびに、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。



世界の料理を食べよう



6月21日(水)は「スペイン料理」を堪能します!!

チーズパン

スパニッシュオムレツ

ベジタブルスープ

果物

<おやつ> オリジナルパエリア



6月の献立より

— ジャージャー麺 —

<材料・4人分>

油	小さじ2杯	白みそ	12g
にんにく	ひとかけ	赤みそ	24g
しょうが	ひとかけ	酒	小さじ1杯
豚ひき肉	200g	砂糖	大さじ2杯
たけのこ	50g	しょうゆ	大さじ2杯
生椎茸	5枚	かたくり粉	小さじ2杯
ねぎ	1本	ごま油	小さじ1杯
赤ピーマン	3個	中華めん	250g

<作り方>

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
 - ② 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りを出す。
 - ③ ②にたけのこ、豚ひき肉を加えてよく炒める。
 - ④ ③に火が通ったら、ねぎ、生椎茸、赤ピーマンを加えて、さらに炒める。
 - ⑤ 砂糖、みそ、酒、しょうゆは全て合わせておく。
 - ⑥ ④に⑤を加えて調味をし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑦ 別の鍋にお湯を沸かして、中華めんを茹でる。
 - ⑧ ⑦が茹であがったら、ザルにあけて流水でよく洗う。
 - ⑨ ⑧を皿に盛り、⑥をかける。
- ※ お好みで、せん切りにしたきゅうり、軽く茹でたもやしなどを添えても美味しいですよ!!



文責：栄養士