

令和5年度食育だより 6月号

よくかんで食べましょう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむとよく味わうことができ、食べ物の消化、吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

肥満予防

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



脳の活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



消化・吸収を助ける

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



むし歯予防

かむ事によって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

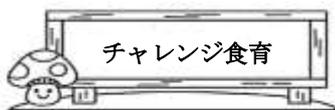


飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

よくかむ事は健康に生きるためにとっても大切ですが、子どもの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろってもかむ力が弱く、なかなか上手に食べる事ができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせ食事をすすめられるとよいでしょう。



チャレンジ食育



Q:好き嫌が多く、とくに野菜は食べませんどうしたらいいの?

野菜には、独特の苦みやえぐみがあります。人間の本能で、苦いものを拒絶しようという働きが備わっているため、野菜嫌いな子どもが多いのです。細かくしたり、すりおろして調理方法を工夫するほか、買い物や調理のお手伝いなどで野菜と触れ合って、野菜に親しみをもたせてみましょう。また、家庭で食べなくても食卓出し、家族がおいしそうに食べている様子を見せることも大切です。いつか「自分も食べてみよう」となるかもしれません。温かく見守りましょう。

今月は「新じゃが芋」を使ったポークビーンズのレシピの紹介です。

新じゃが芋は皮がとても薄く、水分を多く含んでいるため軟らかく、調理をする際は早く煮えて香りが高い特徴があります。新じゃが芋は水分を多く含んでいるため、通常のじゃが芋に比べ日持ちしません。新聞紙や紙袋に入れたりして日の当たらない風通しの良い場所で保存しましょう。

材料	4人分	作り方
豚肩ロース	60g	① 豚肉、人参は1cm角の角切り、玉葱は1.5cmの色紙切り、じゃが芋は、1.5cm角の角切りにする。 ② マッシュルーム(缶)はザルにあげ、大きいものは包丁で刻む。 ③ 鍋に油とバターを入れ、①、大豆水煮、②、カットトマト、Aを入れ、初め強火で、煮立ってきたら弱火にして30分くらい煮込む。
人参	20g(2cm幅)	
玉葱	100g(小玉葱1個)	
じゃが芋	120g(中玉1個)	
大豆(水煮)	70g	
マッシュルーム(缶)	26g	
カットトマト	40g	
水	100cc	
トマトケチャップ	15g(大さじ1)	
砂糖	2.4g(小さじ1弱)	
塩	0.1g	
しょうゆ	3.2g(小さじ1/2)	
サラダ油	1.6g(小さじ1/2)	
バター	1.6g	