

# 6月給食だより



給食室 栄養士 小畑

最近では軟食・飽食の時代とも言われるように、あまり噛まなくてもよい食べ物が増え、“噛まない子” “噛めない子”が増えています。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない習慣であり、大切なことです。幼児期にしっかり噛む習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣となり、一生の財産になります。そうした視点で「子どものよく噛んで食べる習慣の大切さ」について考えてみましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー

よく噛んで食べよう！！

弥生時代、三大美女と言われていた卑弥呼は、1日約4000回噛んでいたと言われています。現代人は1日約620回という調査があります。

## よく噛むと良いこといっぱい♪



ひ・肥満予防

み・味覚の発達

こ・言葉の発音がはっきり

の・脳の働きを活発にする



噛む力がアップ



は・歯の病気予防

が・がん予防

い〜・胃腸の働きを促進

ぜ・全身の体力向上



## よく噛むためのポイント

### ①素材は、やや大きめに切る

具を少し大きく切ることで、自分の歯で噛む回数が増えます。

### ②加熱の加減を調節する。

ゆで野菜は“ゆで時間”を少なくし、やや硬い状態にして歯ごたえを残すようにしましょう。

### ③味つけは薄味にする

薄味だとよく味わおうとして自然と噛む回数が増えます。

### ④飲み物で流しこまない

## おすすめ食材

- ・硬い食品・・・  
するめ、煮干し、りんごや梨 など
- ・食物繊維の多い食品・・・  
ごぼうやれんこんなどの根菜類、海藻 など
- ・弾力のある食品・・・  
きのこ、こんにゃく、いか、たこ など
- ・噛むほど味わいが出てくる食材  
昆布、干し芋 など



みらいこども園ではおやつにするめ・おしゃぶり昆布・いりこを提供しています。



## メニュー紹介

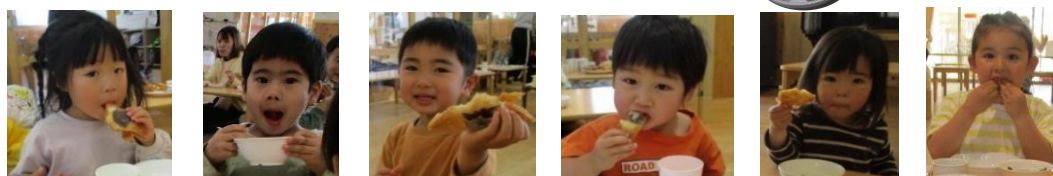
材料（こども1人分）  
木綿豆腐 20g  
小麦粉 13g  
ベーキングパウダー 0.5g  
砂糖 6g  
豆乳 5g  
サラダ油 1.5g  
ココアパウダー 1g



## 豆腐ブラウニー

〈 作り方 〉

- ①豆腐をボウルに入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ合わせます。
- ②豆乳、砂糖、サラダ油を加えよく混ぜ合わせます。
- ③薄力粉、ベーキングパウダー、ココアパウダーをふるい入れ、ゴムベラでダマがなくなるまでさっくりと混ぜ合わせます。
- ④型に流し込み、10cm程持ち上げて2〜3回落とし、生地を抜きます。
- ⑤180℃のオーブンで10〜15分程焼きます。竹串を刺して生地がついてこなければ粗熱を取り、型から外し、器に盛り付け完成です。



## クッキング報告



人参のにおい...



ひかり組・ピーラーを使って野菜の皮むきをしました。最初は少し緊張した面持ちでしたが、慣れるにしたがって「人参よりじゃが芋の皮が方がたたい！難しい！」「切ったじゃが芋の色が変わったのはどうして？」と違いや変化を発見していました。