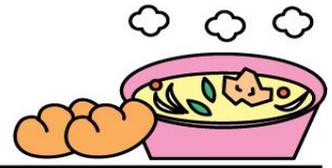


栄養士だより



6月号

6月4日は[△]6、^シ4の語呂合わせから「虫歯予防デー」と言われています。

今回は歯磨きや噛むことの大切さをご紹介します。

肥満予防



よく噛むことで満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。

味覚の発達

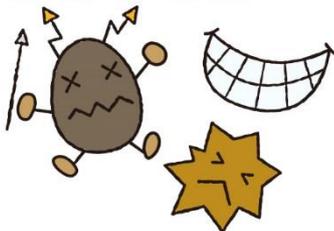


薄味でも食材本来の味がわかるようになります。

よく噛むと



歯の病気予防



歯を丈夫にしたり虫歯をできにくくする‘唾液’がよく出ます。また、あごの筋肉が発達することで、歯並びが良くなり、虫歯になりにくくなります。

脳の発達



脳細胞が活発になり、脳の機能が活性化します。

全力投球



身体が活発になり、力いっぱい遊びに集中できます。

イラスト：学校食事研究会 月刊学校の食事 HP より一部抜粋

はみがきも忘れずに！

よく噛むには健康でしょうぶな歯が欠かせません。食後や夜寝る前に、忘れずにはみがきをしましょう。子どもが自分で磨くだけでは行き届かないところもあるので、必ず保護者の方が仕上げ磨きをしてあげてくださいね！



☆レシビ紹介☆

虫歯予防デーにちなんで、保育園の給食では大豆やさきイカなど噛みごたえのある食材や、歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれる食材をたくさん取り入れました。

噛む練習に！

～ 岩石揚げ ～

大豆やさつまいもがいい噛みごたえです。
ひじきでカルシウムも摂れます。



<材料(4人分)>

乾燥大豆 (水煮大豆)	16g (40g)
芽ひじき	4g
さつまいも	1/3本(80g)
小麦粉	60g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ4
水	適宜
揚げ油	適宜

<作り方>

- ①大豆を水で戻し、形が残るくらいに刻む。
(大豆はゆですにそのままでもいいです)
※水煮大豆でもいいです。
- ②芽ひじきを水でしっかり戻し、
さつまいもは5mm角に切る。
- ③材料を混ぜ合わせ、水を加えて
天ぷらの衣ほどのかたさにする。
- ④スプーンなどですくって油に入れ揚げる。

～ フライビーンズ ～

煮物の大豆もおいしいですが、揚げておやつにも！食べ慣れない大豆も沢山食べられます。

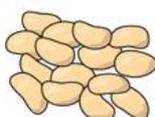
<材料(4人分)>

乾燥大豆 (水煮大豆)	100g (250g)
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- 乾燥大豆を使う場合
 - ①乾燥大豆を一晩水につけておく。
 - ②当日、①を鍋で煮る。
あくをとりながら、大豆が柔らかくなるまで。
 - ③ゆでた大豆の水を切り、片栗粉をまぶして
油でカラッとなるまで揚げる。
 - ④砂糖、しょうゆを火にかけ、
砂糖がとけたら③とからめて完成！

※青のり、塩をまぶして
のり塩味にしてもおいしいです♪



- 水煮大豆を使う場合
 - ①水気を切り、片栗粉をまぶして
油でカラッとなるまで揚げる。
 - ②砂糖、しょうゆを火にかけ、
砂糖がとけたら①とからめて完成！