



# 食育だより

## 月ペロリ通信月

勝連学校給食センターTEL: 978-2103  
幼稚園担当栄養士: 浅野 梢

梅雨の季節も今年はいつまで続くでしょう?もうすぐ夏が来そうですね♪  
給食時間に幼稚園を訪問すると、「先生!給食世界一おいしい♡」「宇宙一おいしい♡」「オレ(私)...これ嫌いだけどひと口食べたよ!そしたら、おいしかった!笑」という声をよく耳にします。嫌いなものでも挑戦して食べる姿に毎日胸がきゅんきゅん♡しています♪ぜひお家でも給食のお話をさせてみてください!

6月は『食育月間』『虫歯予防デー』の月になります♪献立やおやつにもカミカミメニューが入っています。  
“かむ”ことの効果や大切さ、歯の成分であるカルシウムの話やレシピ・カミカミおやつのレシピも載せてます♪  
ぜひお家で月おさんと一緒に作ってみてください!



### かむことの効果

#### ◆肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◆消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◆むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◆脳を活性化して、記憶力をアップ

しっかりかあと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

#### ◆かみごたえのないもの

特徴  
・やわらかいもの  
・加工度が高いもの  
・よくかまなくても食べられるもの

#### ◆かみごたえのあるもの

特徴  
・かたいもの  
・繊維質の多いもの  
・よくかまないと食べられないもの

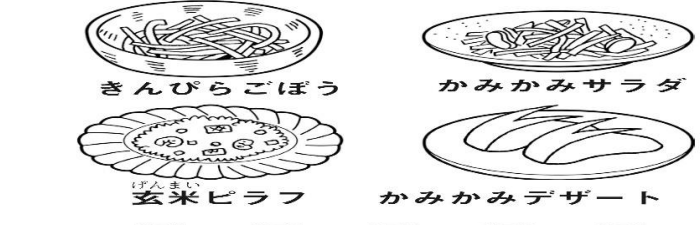
### かむかむメニューで かむ力をつける!!

#### 子シミ風海鮮おやき

材料(2人分) 1人分約297kcal  
にら 1/4束、桜えび 10g、いか 20g、あさりむき身 50g、卵 1/2個、水 100ml  
A(小麦粉 80g、塩 小さじ1/2)、すりごま(白) 小さじ2、ごま油 大さじ1/2、たれ(しょうゆ 大さじ1、酢 大さじ1/2、砂糖 小さじ1/4)

作り方  
①にらは4cmくらいの長さに切る。  
②ボウルに卵を入れてわりほぐし、水を加えて混ぜる。この中にAを入れてだまがでかき混ぜ、①、桜えび、いか、あさりのむき身を加えて混ぜる。  
③フライパンにごま油を加えて熱し、②の生地を半量入れて薄く広げ、フライ返しなどで押しつけながら中火で両面をこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く。  
④食べやすい大きさに切り、あわせたたれをつける。

### かみかみメニューで 歯も脳も健康に!



### 間食レシピ ~じゃこトースト~

(材料・3個分)  
フランスパン 3cm程、万能ねぎ 2本、ちりめんじゃこ 大さじ1、マヨネーズ 大さじ2、牛乳 小さじ1、練りがらし 小さじ1/2

エネルギー量 約223kcal

作り方  
①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。  
②万能ねぎを小口切りにする。  
③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜ合わせる。  
④①の上に③をのせる。  
⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。



### カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



### 牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。

### 牛乳ドリンクレシピ

#### ベリー×2 シェイク

【材料】  
・牛乳 150ml・ヨーグルト 50g  
・いちご 50g・ブルーベリー 大さじ1・練乳 小さじ1

【作り方】  
①いちごとブルーベリーを冷凍しておく。  
②①と材料すべてをミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。

187kcal

#### 和風ミルク

【材料】  
・牛乳 200ml・きな粉 大さじ1・つぶあん 小さじ1

【作り方】  
①小鍋に牛乳を入れて温まったら、きな粉を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。  
②①につぶあんを入れて、よく混ぜる。

191kcal

### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

### レシピ さばのごまあげ

475kcal

(材料・1人分)  
・さば 1切れ、卵 1個、小麦粉 適量  
・白ごま 大さじ2、カレー粉 小さじ1

(作り方)  
①さばを1口大に切り、塩、こしょう(分量外)をふる。  
②①をカレー粉を混ぜた小麦粉、溶き卵、ごまの順につける。  
③揚げ油(分量外)を170度に熱して②を入れ、カラッと揚げる。

### 魚でとれるカルシウム

魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(約40%)にくらべると少し低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと魚を食べましょう。

カルシウムの多い魚例<1食分>

- ・わかさぎ(80g約3尾)360mg
- ・ししゃも(60g約3尾)198mg
- ・いわし丸干し(100g約1尾)440mg