

食育だより

いただきます～す！

2021.6 菊陽町立保育所みどり園

6月の食育のテーマは『よく噛んで食べよう』というテーマで紙芝居を見ながらよく噛むことの大切さや歯や骨を強くする食べ物、歯に良い飲み物について話をしていきました。また、食後の歯磨きの大切さや仕上げ磨きが必要なことも伝えていきました。よく噛むことは体にも大切な事です。よく噛み、健康な歯と体を守っていきましょう。

【よく噛むことの8つの効果】

- ①味覚の発達
- ②虫歯、歯周病、口臭の予防
- ③脳の働きの発達
- ④言葉の発達
- ⑤肥満防止
- ⑥全身の体力向上
- ⑦胃腸の働きの促進
- ⑧がん予防

【よく噛むための工夫】

- ①急いで食べない、奥歯でゆっくり味わう
- ②飲み物で流し込まない
- ③一口を少なく



歯みがきしてますか？

歯が生えてきたら歯みがきのスタート時期です。3歳頃までは『保護者歯磨き』を中心に、3歳を過ぎた頃から子どもの『練習磨き』の後、『仕上げ磨き』をしてあげてください。『仕上げ磨き』は小学校3年生までが目安です。ハミガキ剤の使用は子どもがひとりで口すすぎが出来るようになってから使用しましょう。



【ごぼうのつくね揚げ】

(材料 4人分)

- ・鶏挽肉 200g
- ・ごぼう 1/3本
- ・木綿豆腐 200g
- ・おろしにんにく 少々
- ・砂糖 大4
- ・酒 大3
- ・濃口醤油 大3
- ・味噌 大1
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 大3

(作り方)

- ①ごぼうはさがきにして酢水に漬けて置く
 - ②キッチンペーパーで包んだ豆腐をレンジで2分加熱し、水切りする
 - ③鶏挽肉に①と②を加えて混ぜ、調味料を加えてよく練り混ぜる
 - ④丸めて180℃の油で揚げる
- ★しっかり味付けしてあるのでそのまま食べてもおいしいですよ♪
フライパンで焼いてもOK！

