



食育だより

令和5年11月号

(作成者) 栄養士 野原正子

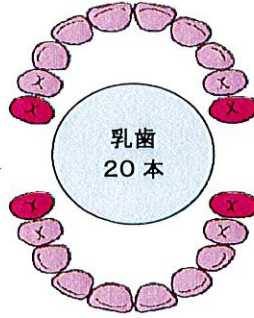
11月8日は いい歯の日



「歯」について、知っているかな…
お子さんに話してみましょう！



「こどものは」は
なんぼんある？



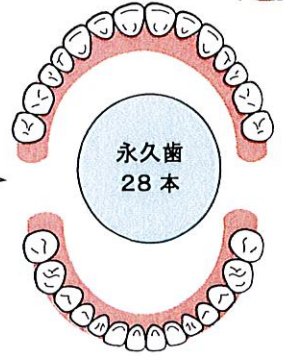
乳歯
20本



「おとなのは」は
なんぼんある？



※親知らずは含みません。



永久歯
28本

「は」と「ほね」は
どちらがかたい？



「は」は
なんのためにあるの？



- ① たべものを かむ
- ② はなす
- ③ ひょうじょうをつくる
- ④ ちからをだす

いい「は」って
どんな「は」？



- ① むしばがない
- ② よごれていない
- ③ とけたり かけたり していない

いい「は」に
するためには
どうしたらいい？



- ① よくかんでたべる
- ② はみがきをする
- ③ はいしゃさんに行く



咀嚼の 大切さ



食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

人参ケーキ (給食おやつから)

〈材料〉

- おろした人参…60g
- ホットケーキミックス粉…115g
- 牛乳(又は豆乳)…37g
- 油…26g
- 砂糖…26g
- バニラエッセンス…少々

〈作り方〉

- ① 人参はすりおろす。
- ② ボウルに、牛乳(又は豆乳)と油を入れよく混ぜ合わせる。砂糖も加え、さらによく混ぜる。
①の人参、バニラエッセンスも加える。
- ③ ホットケーキミックス粉を混ぜる。
型に流す。あらかじめ予熱したオーブンで、180℃ 25分焼く。

