

春が過ぎ、梅雨の季節がやってきます。これから気温も上がり、ジメジメと蒸し暑い日が続くと食中毒にも注意が必要です。食中毒予防のポイントをおさえ、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけましょう。

よく噛むことの大切さ

- ①食べ物のおいしさを感じます
- ②消化を助けます
- ③唾液に含まれるホルモンが脳の動きをよくします
- ④歯やあごの骨を育てます
- ⑤言葉の発音がはっきりするようになります



噛む回数を増やすアイデア

- 「硬いもの」より、「歯ごたえのあるものを」
食物繊維の多い野菜や、海藻、きのこなど。
肉ならひき肉よりも薄切り肉を。
- 食材を大きめに切る
自然に噛む回数が増やせます。
- 素材を組み合わせる
一つの材料のみで調理するより、数種類の食材を組み合わせましょう。
例) ジャガイモの煮物→にんじんをプラス
- 味付けを薄味に
素材の味を味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増えます。

健康な骨づくりのためのポイント

- ① 骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



- ② カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせる食べましょう。

たんぱく質

魚、肉、卵、大豆、乳製品

ビタミンK

納豆、海藻、緑黄色野菜

ビタミンD

牛乳、卵、干しいたけ

- ③ 適度な運動をしましょう。



《手羽先風からあげ》



【材料】（幼児1人分）

◆鶏もも肉	60 g	◆酒	0.3 g	◆食塩	少々
◆こしょう	少々	◆片栗粉	10 g	◆油	揚げ油
★砂糖	2 g	★酒	2 g	★しょうゆ	2 g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切って、調味料をふって10分ほどおく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ★の材料を合わせて煮立ておく。
- ④ ②に③をからめる。

からあげと甘いたれの相性はばっちり。からあげも大人気ですが、手羽先風からあげも子どもたちに人気の献立です！

