

春が過ぎ、梅雨の季節がやってきます。この時期は気温・湿度がともに高く、食欲が低下し体調を崩しがちです。こまめな水分補給を行い、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

ゆっくりよく噛んで食べましょう

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには歯と口が健康でなくてはなりません。ゆっくりよく噛んで食べることは様々な効果があります。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

虫歯を 予防する	肥満を 予防する	あごの発育 を助ける	味覚の発達 を促す	栄養の吸収が よくなる

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。
- ・食材を大ぶりに切る
自然に噛む回数を増やせます。
- ・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。

《トマトのごまあえ》



【材料】（幼児1人分）

◆ツナ油漬缶	5g	◆トマト	30g	◆きゅうり	15g
◆砂糖	2g	◆りんご酢	2g	◆しょうゆ	1.5g
				◆すりごま	2g

【作り方】

- ① トマトは湯むきして、一口大に切る。
- ② ツナ缶は油をきってほぐしておく。
- ③ きゅうりは小口切りにして熱湯に通しておく。
- ④ ①・②・③をすりごまと調味料であえる。

旬のトマトときゅうりを
使用したこの時期にピッ
タリのメニューです！

