

6月給食だよ!

魚津市役所こども課

よくかんで食べていますか?

6月4日は虫歯予防デーです。健康で丈夫な歯を作るために日頃からよくかむ習慣を身につけ、一生つきあっていく大切な歯を作っていきます。現在、乳歯のお子さんも多いことと思いますが、乳歯は何のためにあると思いますか? 乳歯は永久歯が生える前の子どもの食生活を支え、正しく発音することの他に歯茎の中にある「歯を支える骨」を鍛えるためにあります。永久歯は歯根が深く、しっかりとした土台(骨)で支えられなければなりません。この時期によくかんで骨を鍛え、永久歯をしっかりと支えられるようにしましょう。かむ習慣づくりは「よくかもう」と意識することから始めます。食事のなかでまずはかむことの大切さを伝え、大人も子どもといっしょに取り組んでみましょう。

現代のやわらか食とおすすめメニュー

よくかむにはかみごたえのあるものを食べないとたくさんかむことはできません。おなじみの語呂合わせで確認してみましょう。

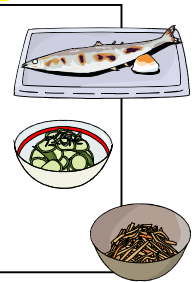
「おかあさんやすめ」

お - オムライス
か - カレーライス
あ - アイスcream
さん - サンドイッチ
や - やきそば
す - スパゲッティ
め - 目玉焼き



「おかあさんだいすき」

お - おから
か - かばやき
あ - あずきごはん
さん - さんまの塩焼き
だい - だいず料理
す - 酢の物
き - きんぴらごぼう



現代の子どもたちが好んで食べることが多いメニューですが、やわらかい、ビタミン・ミネラルが少ない、動物性脂肪が多いという傾向があり、こればかりであると顎や骨の発達に影響がでたり、将来の生活習慣病のリスクが高まる可能性があります。

積極的にとってほしいメニューです。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、たんぱく質源である大豆や魚は悪玉コレステロールや飽和脂肪酸が少ないという特徴があります。伝統的な日本食でもあり、健康食として世界的にも注目されています。

大豆と豚肉のトマト煮

◎栄養満点かみごたえも

(材料4人分)

豚肉 60g
玉ねぎ 1/2個
油 適量
トマト 中1個
スープ顆粒 小さじ1
大豆水煮 60g
さやいんげん 20g
マカロニ 12g
トマトチップ 大さじ1.5

(作り方)

- ①豚肉は大豆と同じ大きさに切る。玉ねぎは粗みじん切り、トマトは3cmに切り、大豆はさっと熱湯をかけておく。さやいんげんを輪切りにし、下ゆでをしておく。マカロニをゆでしておく。
- ②玉ねぎを透明になるまで油で炒め、豚肉を加える。
- ③②にひたひたの水とスープ顆粒を加え、煮立ったらトマトを加えて煮る。
- ④③が煮立ったら大豆、マカロニを入れて調味し、とろみが出るまで煮込む。仕上げにいんげんを散らす。

食べ物クイズ

Q. ある食べ物が自己紹介をしています。さて、だれかな?

「ぼくには くら〇〇、しろ〇〇、いり〇〇、すり〇〇などいろんな種類があるんだ。

ぼくから作られる〇〇あぶらは、とてもいい香りでおいしいよ。

じゅもんで『ひらけ、〇〇』っていうのもあるよ」

- ①いも ②まめ ③ごま

