



# 食育だより

令和5年11月号 (作成者) 栄養士 野原正子

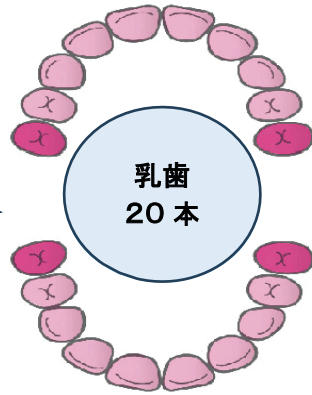
11月8日は  
いい歯の日



「歯」について、知っているかな・・・  
お子さんに話してみましよう!



「こどものは」は  
なんぼんある?

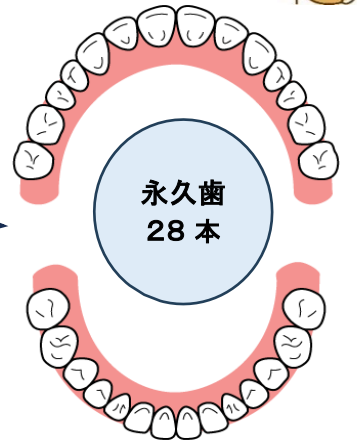


乳歯  
20本

「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はいしゃさんにいく



## 咀嚼の 大セリさ



食事をするときに「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よう。

## 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。

