

# スマイルランチ通信 6月号

世界の料理  
いただきます



ンゴン クアー  
(おいしい)



ベトナム

ベトナムは南北に長く、地方によって気候が大きく違います。ベトナムの国民食「フォー」は、首都ハノイがある北部生まれの料理です。米食文化で、日本と同じく白米とおかず、汁物の組み合わせが基本です。「ヌクナム」という魚醤(小魚を塩漬けにして発酵させたもの)はベトナム料理にかかせない調味料です。

たべものマップ



フォー  
ベトナム料理の  
平たい米粉麺

ヌクナム  
ベトナムの魚醤

## こどもと食 ～よく噛んで食べよう～

今月は・・・



若さあふれる  
2年目栄養士!

6月は歯と口の健康週間があると同時に食育月間でもあります。この機会に「噛む」ということについてチェックをしてみましょう。



☆お子さんの当てはまる項目にチェックしてください。

- 食事時間が短く感じることもある。(早食い・よく噛んでいない等)
- やわらかい食べ物を好んで食べている。(ファストフード・インスタント食品等)
- 歯の生えかわりで食べにくそうにしている。
- ながら食べをすることが多い。(テレビを見ながら・ゲームをしながら等)
- 間食や夜食をとることが多い。(スナック菓子・ジュース類等)

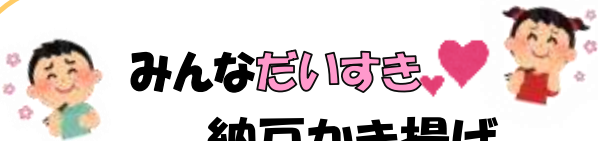


このうち1つでも当てはまる項目がある場合は、食事をする際にお子さんがしっかりと噛むことができているか様子を見てあげてください。

「噛む」ことによって、体の発育発達にたくさんの良い影響があることをご紹介します。

【味覚の発達】・【言葉の発育】・【歯の病気予防】・【全身の体力向上】・【胃の働きを助ける】・【がんの予防】・【脳の発達】・【食べ過ぎ防止】等、「噛む」ことは全身の健康につながります。

みなさんもお子さんと一緒に、今まで以上に「噛む」ことを意識してみたいはいかがでしょうか。



みんなだいすき

## 納豆かき揚げ

☆お手伝い☆  
納豆まぜませ

◆材料 (4人分)

- ・納豆 1/2パック
- ・南瓜 40g
- ・ごぼう 60g
- ・玉ねぎ 1/2個(80g)
- ・人参 10g
- ・小麦粉 大さじ4と1/2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・冷水 適量
- ・塩 適量
- ・揚げ油 適量

◆作り方

- ①南瓜・ごぼう・玉ねぎ・人参は、干切りにする。
- ②①に片栗粉をさっと混ぜ、納豆・塩を加えてよく混ぜる。
- ③小麦粉と水を加え、揚げるときにバラバラにならないように、もったりさせる。
- ④180℃の油で揚げ、盛り付ける。



## 旬の食材



★今月は「梅干し」だよ!



Q1、うめぼしはどんなあじがするでしょうか?

①あまい

②すっぱい

③にがい



Q2、うめぼしを食べるとどんないいことがあるでしょうか?

①えがうまくなる

②そらをとべる

③からだのつかれがとれる

