

8月 食育だより 乳幼児

あごの発達について

★ 歯がきれいに並ぶあごに成長させるには「噛む」ことが大切です

よく噛む8大効用



おすすめの『噛む』食材

★ 食物繊維を多く含む食材は子どものあごを鍛えるのにぴったりです

たけのこ、レンコン、にんじん、ほうれんそう、小松菜、りんご、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、アーモンド、くるみ、きのこ類など。

さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、煮干し、こんぶ、わかめ、ひじき、するめなどの干物もオススメです。

よく噛むための工夫

- ★ 急いで食べない
ひと口30回を目安に時間をかけてゆっくり食べましょう。
- ★ 飲み物で流し込まない
飲み物で流し込んでしまうと、食べた物が細かくないうちに胃に送られてしまうので、消化によくありません。しっかり噛むようにしましょう。

夏の旬の野菜・果物



夏の野菜はたっぷりと水分を含んだ実の中に、次の世代の種を大事にしまっています。

おいしくて、甘いトマトの見分け方



トマトの糖度は収穫した時点から変化しません



おしりの部分に『星』と呼ばれる白い筋がでているもの

白い斑点がないもの

重たくてずっしりしたもの

ヘタが逆立っているもの

フリージング de おうちごはん

冷凍の便利 凍ったまますりおろすフリージングレシピ

冷凍ながいも



材料（作りやすい分量）

ながいも……1/3～1/2本

冷凍の仕方

ながいもは、皮をむいてラップでぴったりと包み、保存袋に入れて冷凍する

★ながいもが太い場合は、おろしにくいので、握りやすい太さに切って冷凍するとよいです

冷凍ながいものふわふわ雪おろしオクラのおひたし



材料（2人分）

冷凍ながいも……………80g
オクラ……………4本
めんつゆ(ストレート)……適量

作り方

- ① オクラは、塩を加えた湯で軽くゆで粗熱を取り、ヘタを切って半分に切る
- ② ボウルに①のオクラとめんつゆを入れて和える
- ③ 冷凍ながいもは必要な分だけラップをはがし、凍ったままおろし器でおろす
※必要な分をおろしたら、再びラップでおおって保存袋に入れ冷凍する
- ④ 器に②のオクラを皿に盛り、③の冷凍ながいもおろしをかける

冷凍ながいもは、使う分だけすりおろします。まぐろの刺身や、冷たいそばなどにかけるのもおすすめ

冷凍野菜ジュース

冷凍の仕方

野菜ジュースは1パック、折りたたまれている口の部分を上に起こし、立てた状態で冷凍する



野菜ジュースシャーベットのぶっかけそうめん



材料（2人分）

冷凍野菜ジュース……………適量
そうめん(乾麺)……………150g
青ねぎ……………適量
みょうが……………適量
めんつゆ(ストレート) ……適量

作り方

- ① そうめんをゆで、冷水にさらし、水気を切る
青ねぎとみょうがは小口切りにする
- ② そうめんを皿に盛り、青ねぎとみょうがをのせる
- ③ 冷凍野菜ジュースの口の部分を切る
中身を半分ほど押し出しておろし器でおろし、シャーベットを②にトッピングする
その周囲からめんつゆをかける