

8月 食育だより

乳幼児食

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

よく噛むことは単に食を楽しむためではなく、全身の働きを向上させ、健康な体を維持するのに重要です。硬いものを避けて、柔らかいものばかり食べて育つと、あごの関節の機能や噛むための筋肉が低下し、あごの骨の成長が遅れがちになります。噛むことの8大効用を学ぶための標語として、『ひみこの歯がいてぜ』をご紹介します。

 肥満予防 	 味覚の発達 	 言葉の発音ははっきり 	 脳の発達 
 歯の病気予防 	 がん予防 	 胃腸快調 	 全力投球 

ちーこ先生の SDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

ニンジンとおからの もちもちパンケーキ



 材料
(直径6~7cmのパンケーキ6枚分)

ニンジンすりおろし 1/3本分(50g)
おから 50g
豆乳(無調整) 50cc
砂糖 大さじ2
油 大さじ1
焼き用油 大さじ1
薄力粉 50g
ベーキングパウダー 小さじ1

環境に優しく、お財布にも優しい「おから」を使ったパンケーキをご紹介します。
おからは捨てられることが多いため、産業廃棄物と呼ばれた時期もありますが、食物繊維が豊富で、野菜不足を補ってくれる優秀な食材です。
ニンジンと組み合わせて、彩りよくしました。
冷凍保存も可能です。好きな時に気軽に食べる健康的なおやつとして、朝食として、ぜひ作ってみてください。

■作り方■

- 1.ボウルに豆乳と油を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。
油と水分が分離しておらず、均一になったことを確認したら、砂糖とおからを加えて混ぜる。
- 2.ザルに薄力粉とベーキングパウダーを入れて、ふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- 3.ニンジンを加え、さらに切るように混ぜる。
- 4.フライパンを中火にかける。油を全体に広げ、3.の生地を1/6ずつスプーンですくって、フライパンにのせる。
ゴムベラでおさえて、1cmの厚さにして、丸く整える。
フタをして弱めの中火で2分焼く。
フタをあけて裏返し、2分焼いて火を消す。
- 5.器によそい、ハチミツやメープルシロップ、マーマレードなどをつけていただく。

