

食育だより 令和5年6月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市役所子ども育成課

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。

梅雨特有のじめじめとした蒸し暑い日が続くと、体力や食欲の低下が心配になるかもしれません。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。



噛むことの大切さ



歯が生えそろくと、様々な食べ物を噛めるようになります。噛むことは、「あごの骨の発達」「だ液の分泌促進」「虫歯予防」「食べ物を飲み込みやすくなる」「過食や肥満防止」「脳の動きをよくする」などの効果があります。

「噛む」とは、硬いものを奥歯でかみ砕く動きだけではなく、前歯を使って噛み切ることや、かじり取ることも大事な動きです。

人は口の幅よりも大きなものは、かじり取らずに食べることが出来ませんので、前歯を使って噛む動きを促すために、口の幅よりも大きなものを食べさせてみましょう。例えば、赤ちゃんせんべいは小判型ではなく5～6センチの丸形を選んだり、食パンなどはスティック状に切らずにそのままの大きさや 1/2 に切って与えてみましょう。前歯で噛み切る動きに加え、自分の「ひとくち」を覚えることで、窒息を防ぐ一助になります。全ての料理を大きいまま与える必要はありませんが、前歯を使う機会を増やすと口腔機能の発達を促すことができます。



熱中症を防ぐ食生活のポイント



熱中症とは、体温の上昇とからだの調整機能のバランスが崩れ、どんどん体内に熱がこもってしまう状態のことです。

熱中症を予防するために…

- ①早寝早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。
- ②野菜や果物を積極的に食べましょう。
- ③喉が渇いていなくても、こまめな水分（水や麦茶など）を摂取しましょう。
- ④汗をたくさんかいたら、塩分も一緒に摂りましょう。



真夏になってからではなく、初夏からの心掛けが大切です。また、子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、特に気を配る必要があります。1日3食、栄養バランスの整った食事を摂ることが熱中症予防にもつながります。

簡単！

かむかむレシピ



フルーツどら焼き



「どら焼き」と言えばあんこが挟まれています。クリームやフルーツなど好きな具材を挟んだ「どら焼き」を作ってみませんか？見た目も鮮やかになり、とてもかわいく出来ます。ポイントは、生地を薄めに焼くことです。

【材料】（作りやすい量）

- ・卵…1個
- ・牛乳…200ml
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…大さじ2
- ・ホットケーキミックス…200g

【作り方】

- ①ボウルに卵を割り入れときほぐし、牛乳、砂糖、みりんを入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- ②フライパンを中火にかけ、温まったら弱火にし、①の生地を7～8cmの円型になるように、高い位置からフライパンに落とす。
- ③生地にぶつぶつと空気穴が出てきたらひっくり返し、約1～2分焼く。焼けた生地は乾燥しないようにラップや布巾をかけて粗熱をとる。
- ④お好みの具材を挟む。
*生地を長さ約15cmの小判型に焼き、具をのせて生地を折り曲げてサンドしても良いです！

- ・好きなフルーツ
- ・あんこ
- ・ホイップクリーム
- ・アイスクリーム
- ・ジャム
- ・チョコレート
- ・バター など

