

食育だより 令和6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：伊勢原市子ども育成課

雨が降ったり、晴れたりと天気のコロコロと変わる梅雨の時期。じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も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。



五感を使って“食”を楽しもう

食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく関わります。

栄養を摂るだけでなく、食べ物の見た目、味わい、食感、音、香り、など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育てられていきます。

味覚

甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる。

触覚

歯で歯ごたえやかみ応え、舌で温度や舌触り、手で温度や固さなどを感知する。

聴覚

ジュウ、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

視覚

彩り、形などを目で感じる。基本の五色は、白・黒・赤・黄・緑。

嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。



歯と口の健康週間 6月4日～6月10日

6月は、「歯と口の健康週間」があります。歯みがきについて見直してみませんか？ぜひ、おうちの方も一緒に！



むし歯、歯周病から歯を守ろう！～上手にみがこう～

- ①みがく順番を決める：みがき忘れを防ぐため、スタート地点を決めて、歯の周りを一筆書きする様にみがきましょう。
- ②みがき残しのないように：歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ面、前歯の裏側、歯並びが悪いところなど、歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。また、歯間ブラシや糸ようじなども使い、歯垢をしっかりと取り除けるとよいでしょう。

歯医者さんに診てもらいましょう

「歯が痛いから受診する」だけでなく、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。お口のトラブル予防や、早期発見・早期治療ができます。また、市では1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査でも歯科健診が行われます。受け忘れの無いようにしましょう。



簡単！

かむかむレシピ



オクラと鶏ささみの和え物



夏野菜が出始める季節になりました。オクラのシャキシャキ・ネバネバ、鶏ささみの噛み応え、梅の酸っぱさ、ごまの香りなど、五感を使って食べてみましょう。

【材料】 作りやすい分量

- ・オクラ…1パック（10本）
- ・塩（板ずり用）…小さじ1
- ・鶏ささみ…2本
- ・酒…大さじ1
- ・梅干し（梅肉）…1つ分
- ・めんつゆ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・かつお節…3g
- ・白ごま…適量

【作り方】

- ①オクラは塩を振り、板ずりをして良く洗う。3等分に切り、電子レンジで1分加熱する。
- ②鶏ささみに酒を振り、ラップをかけ電子レンジで火が通るまで加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに割いておく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を加え、和える。
- ④器に盛り付け、白ごまをかける。