

食育だより 令和7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 保育・幼稚園課



梅雨の季節がやってきました。気温・湿度が高く、体調を崩しがちです。

外遊びが出来ない日など、のどの乾きをあまり感じない時でも、こまめに水分補給を行い、毎食の栄養バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。



よく噛んで、おいしく食べよう

口は健康の入り口と言われ、お口の健康を保つことは、私たちが健康に生きていくためにとても大切なことです。『噛む』能力は、離乳食や幼児食を通じて学習し、日常の食事によって習慣化し、身に付いていくものです。

噛むメリット

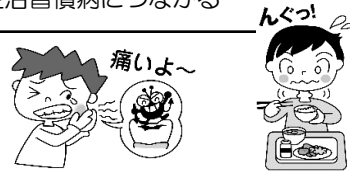
- ・味覚が育つ
- ・消化を助ける
- ・歯並びが良くなる
- ・口腔内環境が改善する
- ・脳や言葉の発達がよくなる



子どもと一緒に食事をする中で、「よくカミカミしてね」「よく噛んで食べるとおいしいね」などの声かけや、よく噛んで食べる大人の姿を見せて、『噛むことの大切さ』を伝えましょう。

噛まないデメリット

- ・誤嚥しやすくなる
- ・むし歯、歯周病になりやすい
- ・あごが未発達で歯並びが悪くなる
- ・消化管への負担が大きくなる
- ・生活習慣病につながる



水分補給 ～いつ、何を飲む?～

まだ暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期でもあります。のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

こまめに飲む水分は水や麦茶を!

ジュースやスポーツドリンクなど、甘みのついた飲み物は糖分が多く入っています。それらは血糖値を上げやすく、エネルギーのとりすぎや満腹感から食事に影響が出たり、虫歯の原因にもなります。

水や麦茶などの甘みのない飲み物をこまめにとりましょう。

たくさん汗をかいたら塩分補給も!

汗をたくさんかくときは、水分とともに塩分やミネラルも排出されます。そのような場合は、塩分やミネラルが含まれるスポーツドリンクやゼリー飲料などを選びましょう。頻度と量に注意して、摂りすぎないように!



簡単!

かむかむレシピ

チキチキごぼう



ごぼうは、食物繊維、ポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれる栄養価の高い野菜です。特に食物繊維は野菜の中でもトップクラスの含有量で、便秘解消や腸内環境の改善に効果的です。しっかりよく噛んで食べましょう。

【材料】作りやすい分量

- ・ごぼう…1/2本
- ・片栗粉…大さじ1
- ・鶏もも肉…1枚
- ・片栗粉…大さじ2
- ・サラダ油…適量

A

- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・みりん…小さじ1
- ・水…大さじ4

【作り方】

- ①ごぼうは5mmの斜め切りにし、水にさらし、ペーパーで水分を拭き取る。鶏もも肉は1口大に切る。
- ②①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③鍋にAを入れて弱火で1分ほど煮立たせる。火を止めて、②を加えて絡める。

※ごぼうと鶏肉はカリッとすると美味しく揚げると、タレと絡んだ時に美味しく出来ます。