

給食だより 6月号

令和4年5月31日 認定こども園 一関南保育園

<子どものむし歯と食べ物>

甘いものを食べ過ぎたり、だらだらと食べることは、虫歯の原因になります。

楽しく食事をするために、子供のうちからむし歯を予防しましょう。

むし歯になりやすい食べ物・飲み物

【特徴】

- ・砂糖が多い
- ・歯につきやすい
- ・口の中に残る時間が長い

チョコレート



キャンディー



炭酸飲料



ジュース



むし歯になりにくい食べ物・飲み物

【特徴】

- ・砂糖が入っていない
- ・歯につきにくい
- ・口の中に残る時間が短い
- ・かみごたえがある

りんご



チーズ



せんべい



ヨーグルト



麦茶



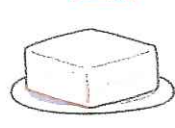
<丈夫な歯をつくる食品>

歯がつくられる時期に、骨や歯のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切り干し大根、小松菜などに多く含まれます。丈夫な歯のためには、カルシウムだけではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

牛乳



豆腐



小松菜



切り干し大根



<おやつ約束>

甘いおやつを食べはじめるのが遅いほど、むし歯になりにくいため、3歳くらいまではチョコレートなどの甘いお菓子は食べないのが理想です。乳幼児にとって、おやつは食事を補うものです。水分補給や不足しがちな栄養素を含む食品を取り入れ、量と時間を決めることが大切です。

<厚揚げのケチャップ煮> 4人分

(材料)

厚揚げ	200g(2枚位)
豚ひき肉	40g
玉葱	60g(1/2個)
冷凍コーン	20g
乾燥パセリ	少々

(調味料)

中濃ソース	8g(小さじ1強)
ケチャップ	60g(大さじ4)
コンソメ顆粒	2g(小さじ1弱)
砂糖	5g(小さじ1・1/2)
片栗粉	2g(小さじ1)

(作り方)

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 玉葱は皮をむき、半分に切り、その又半分の長さの薄切りに、じゃがいもは皮をむき、1cm角程度に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉、玉葱、じゃがいもの順に入れ炒め、ひたひたの水を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら厚揚げとコーン、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖を入れて煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにパセリをふる。

<ポイント>

- ・じゃが芋は煮崩れない程度の固さにしましょう。
- ・水分が少ないようなら片栗粉を加えなくてもいいです。

※「美味しかった」と人気メニューでした。お家でも是非作ってみてください。