

# きゅうしょく だより

## 2021年 6月号

6月は“食育月間”です。  
 食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと」です。  
 きゅうしょくだよりは、親から子に伝えたい、食に関する情報をお届けします！

### いろいろなものを楽しく食べて味覚を育てましょう

食べ物の味を認知する感覚を味覚といい、「基本味」として甘味、酸味、苦味、塩味、旨味の5つがあります。これらの味は舌の表面にある味蕾が食べ物から刺激を受けることで感じられます。「基本味」以外に辛味や炭酸などの刺激、熱さや冷たさの温度、硬さや柔らかさの舌触りなどと合わせて「味」を感じています。また、美味しいと感じるかどうかは、味覚だけでなく、食べる人の体調や気分、天気や食卓の雰囲気なども影響します。幼児期は、味蕾細胞の数が最も多く、味に敏感です。いろいろな食べ物を食べることで、味覚が発達します。楽しい雰囲気ですまざまな味を幅広く体験させ、味覚の発達を促しましょう！

### 6月4日～10日 歯と口の健康週間

子どもの歯がむし歯になりやすい理由は、生えて間もない歯は十分に硬くならず、石灰化が完全に進むまでに生えてから2～4年かかるからです。通常、唾液に含まれるミネラル分が歯の表面に沈着して結晶化し、溶けたところを元に戻してくれますが、ただただ食べたり、歯磨きをしなかつたりなど口の中に菌の餌(糖質)があると元に戻すことはできません。虫歯を予防するには生活習慣が大切です。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネットワーク

#### 《虫歯を予防する生活習慣》

- ①決まった時間に食事をする
- ②食べ物をよく噛む
- ③食後に歯磨きと保護者による仕上げ磨きをする
- ④歯科で定期健診を受ける



子どもは、まだ上手に歯を磨くことができません。最後は保護者の方が必ず仕上げ磨きをしてあげましょう！

### キッズチャレンジクイズ

「すっぱいあじ」がするのはどの食べ物でしょう？



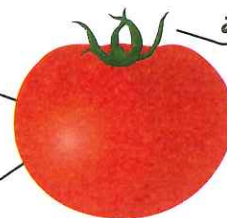
1. 苺 2. レモン 3. 酢  
 正解は2. レモンです。レモンは酸味が強く、歯を白くする効果があります。酢は酸味が強すぎて歯を傷める可能性があります。苺は酸味が弱く、歯を白くする効果はあまりありません。

## きせつの食べ物探偵団♪ 「トマト」

#### 選び方

重みがある

ハリがある



みずみずしい緑色

つやがある

#### \*栄養価\*

ビタミンC (粘膜の健康維持を助ける)

#### \*豆知識\*

トマトの旬は6～8月。一番おいしい時期は、春から初夏の時期ともいわれています。トマトには旨味成分であるグルタミン酸が多く含まれています。果肉の部分よりもゼリーの部分に多いので、切るときはこぼれないように気をつけましょう。



万能トマトソースは、どんなお魚やお肉と和えても相性抜群です!!

### サワラのフライ



#### 材料：2人分

サワラ	140g (2切れ)
片栗粉	14g (大さじ1・1/2)
油	適量
トマト	140g (1個弱)
ショウガ	3g (小さじ1/2)
酒	5g (小さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)
醤油	18g (大さじ1)
みりん	6g (小さじ1)
酢	15g (大さじ1)
レタス	20g (小1/8玉)

トマトソースA

作り方はこちらから



こどもに人気のかんたんおやつ

お子様に混ぜてもらいながら親子で手軽にできるおやつです。

### きな粉蒸しパン



#### 材料：5個分

卵	50g (1個)
砂糖	60g
牛乳	50ml
油	12g (大さじ1)
薄力粉	80g
きな粉	20g
ベーキングパウダー	2g

材料A

作り方はこちらから



### 手洗いの基本を再確認! 手洗いで家族の健康を守ろう!

新型コロナウイルスを含む感染症対策や食中毒予防など、基本は「手洗い」です。

#### どんなときに手を洗うの?

外から帰ったとき、調理や食事の前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、トイレの後など

#### 手洗いの仕方は?

ウイルスや汚れをしっかりと落とすために、石けんを使って泡をつくり、「20秒」以上洗います。洗った後は、泡を流水で流し、きれいなタオルでふきましょう。「ハッピーバースデートゥーユー」を2回歌うと約30秒です。お子様と一緒に好きな歌を歌いながら手洗いをするのもお勧めです。

#### 洗い残しが多い所

