きゅうしょくだより 2024年 11月号

秋も一段と深まってきました。この時期は、魚・野菜・果物などが一層おいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材を生かしたバランスの良い食事で寒さに負けないからだづくりに励みましょう!

11月8日　いい歯の日

いい歯の日は、「11（いい）8（歯）」の語呂合わせをもとに、1993（平成5）年に、日本歯科医師会によって制定されました。いい歯=丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素は、「カルシウム」です。
カルシウムは、骨と歯の形成に必要な栄養素で、子どもの頃から少しずつ体に蓄えられます。
また、カルシウムは、血液の中にも含まれており、心臓や脳の働き、筋肉の収縮、血液の凝固など生命を維持するためにさまざまな働きをしています。カルシウムを十分にとって、お子さんの骨や歯を丈夫にし、健やかな成長を育みましょう!

◎牛乳・乳製品を食べよう!!

【1つ分の目安】
- 牛乳　　コップ半分（100cc）
- ヨーグルト　1パック（約80g）
- スライスチーズ　　1枚

東京都幼児向け食事バランスガイドでは、牛乳・乳製品の1日分の目安量は「2つ(SV)」とされています。

★カルシウムは小魚や大豆製品、野菜にも多く含まれますが、牛乳や乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

参考：東京都福祉保健局　東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル
公益財団法人骨粗鬆症財団　どうカルシウムをとればいいの?

歯をみがこう!!

むし歯は、①糖分の量②歯垢の中のむし歯原因菌③歯の質の3つの条件に時間（糖分が口にとどまる時間と、糖分をとるタイミング）が加わり、発生します。「寝る前食い」や「だらだら食い」は、むし歯の原因になります。
虫歯を予防するために、食事やおやつの後は、自分で歯をみがく習慣をつけさせましょう!
また、就寝前には必ず保護者が仕上げみがきをしてあげましょう。

小さい頃から歯みがきの習慣を

「いー」をして表側をみがきます。
「あーん」をしてかみ合わせの部分をみがきます。
歯の裏側も忘れずに!

監修：NPO法人あなたの健康21「歯と口の健康を守ろう会」理事　加藤元

キッズチャレンジ クイズ

牛乳からつくられるのはどれでしょう

答え：②ヨーグルト
①は大豆から③は白身魚のすり身からつくられています。

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育

モグちゃんと魚の食育ぬりえや「いいさかなの日」について学べる情報はこちら!

SHIDAX 未来の子供たちのために

© 2024　シダックス栄養士会　NO.2411

きせつの食べ物探偵団♪　「のり」

火の上に海苔を長くとどめると燃えるので注意しましょう!

栄養価
ビタミンA（皮膚や粘膜の健康を助ける）　食物繊維（腸の健康に役立つ）

豆知識
のりの炙り方
のりの裏面（ザラザラしている方）を弱火でまんべんなく、きれいな緑色になるまで炙ります。芳ばしい香りがしてきたら焼き上がりです。
※IHクッキングヒーターの場合は、
裏面を内側に折ってフライパンで20秒ほど焼きましょう。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物でかんたんおやつ

海苔サンド

出来上がりは、海苔チーズサンド2つ分、海苔納豆サンド3つ分、海苔山芋サンド3つ分です

材料：2人分

春巻きの皮	2枚	【C】	山芋	45g
焼き海苔	1枚		桜海老	1g
【A】プロセスチーズ	18g(1枚)		塩	少々
【B】納豆	25g(1/2パック)	水溶き片栗粉	片栗粉	3g(小さじ1)
			水	7.5g(大さじ1/2)

1. 春巻きの皮は1枚を4等分に、焼き海苔は8等分に切る
2. プロセスチーズは半分に切り、山芋はみじん切りにする
3. 春巻きの皮に焼き海苔と【A】、【B】、【C】それぞれの具材を重ね、半分に折って【水溶き片栗粉】で端をとめる
4. オーブントースターで春巻きの皮がきつね色になるくらいまで焼き、お好みで食べやすい大きさにカットする

子どもに人気のおやつ

さつまいもカップケーキ

材料：約12個分

バター（食塩不使用）	125g	材料A	砂糖	100g
卵	100g（2個）		塩	1.2g（小さじ1/5）
牛乳	60g		薄力粉	250g
サツマイモ	250g（1本）		ベーキングパウダー	8g（小さじ2）
砂糖	6g（小さじ2）		ゴマ（黒）	6g

生地を混ぜる作業はお子様にお手伝いしてもらいましょう!

1. バター、卵、牛乳を常温に戻す
2. サツマイモ(1cm角切り)は、耐熱容器に入れて、上から砂糖をかけラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱して、砂糖を全体に絡めておく
3. ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、【材料A】を加えて、白っぽくなるまでさらに混ぜる
4. 3 に溶き卵を3回に分けて加え、都度しっかりと空気を含ませるように混ぜる
5. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、4 にふるった粉の半量を加えてヘラでさっくりと混ぜ、牛乳を半量加えて混ぜる
6. 残りの粉と牛乳を加えて同様に混ぜ合わせ、2 のサツマイモの2/3量を加えて、ヘラで混ぜ合わせる
7. 天板にマフィンカップを並べ、6 の生地を7分目まで入れ、上に残りのサツマイモとゴマをのせる
8. 180℃に予熱したオーブンで25分加熱し、竹串を刺して生地が付いてこなければ完成

SHIDAX 未来の子供たちのために

© 2024　シダックス栄養士会　NO.2411

ソラレピ
シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!

公式サイト