

きゅうしょく 6月号

2025年

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では、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、温度、舌触りなどが合わさって「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。この時期の食体験は、将来の食嗜好に大きな影響を与え、健康的な食生活の基盤となります。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、だらだら食べる、歯磨きをしない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。

参照：相田潤「子供のむし歯の特徴と有病状況」（厚生労働省健康づくりサポートネット）
(<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-02-002>)

《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



キッズチャレンジクイズ

「すっぱいあじ」がするのはどのたべものでしょう？

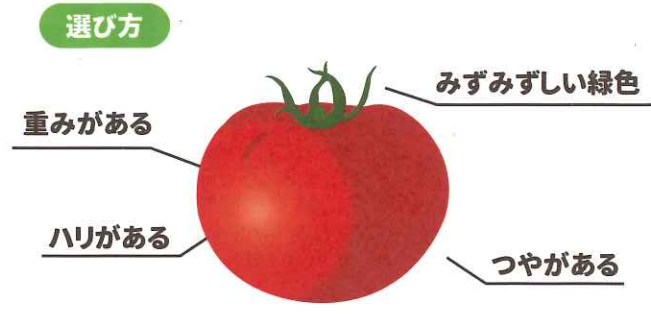


モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育

モグちゃんの食育めりえや「みそ」について学べる情報はこちら！



きせつの食べ物探偵団♪ 「トマト」



栄養素
ビタミンC（肌の健康維持に役立つ）

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。

つくろう食べようお料理大好き！

白身フライトマトソース

材料：2人分

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

調味料A

※トマトソースに使用する酒とみりんは加熱しないため、お子様が召し上がる場合は、あらかじめ加熱してアルコールを飛ばしたものを使用されることをおすすめします。

- 1 サワラは水気をふきとり、片栗粉をまぶしておく
- 2 1を160～180℃の油でキツネ色になるまで揚げ、油をきる
- 3 ボウルに、トマト(角切り)、ショウガ(すりおろし)【調味料A】の材料をすべて入れてよく混ぜる
- 4 2の魚を3のソースに和える
- 5 お皿にレタス(千切り)を敷き、4を盛り付ける



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!!



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

- 1 ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、さらに牛乳と油を加えてよく混ぜる
- 2 【材料A】を合わせてふるいにかけ、1に加えて混ぜる
- 3 厚手のカップ(9号)5分目まで生地を流し入れ、蒸し器で10～15分蒸す
- 4 竹串でさし、生地がつかなければできあがり



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。

