

あごの発達について

★ 歯がきれいに並ぶあごに成長させるには「噛む」ことが大切です

よく噛む8大效用



おすすめの『噛む』食材

★ 食物繊維を多く含む食材は子どものあごを鍛えるのにぴったりです

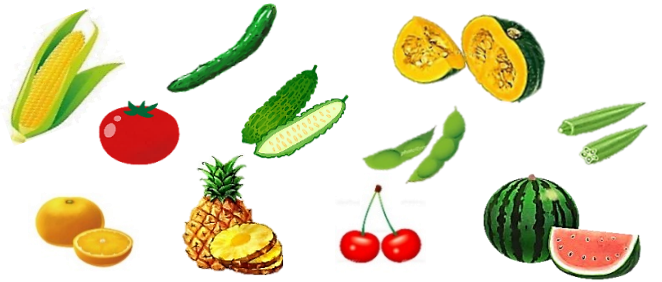
たけのこ、レンコン、にんじん、ほうれんそう、小松菜、りんご、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、アーモンド、くるみ、きのこ類など。

さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、煮干し、こんぶ、わかめ、ひじき、するめなどの干物もオススメです。

よく噛むための工夫

- ★ 急いで食べない
ひと口30回を目安に時間をかけてゆっくり食べましょう。
- ★ 飲み物で流し込まない
飲み物で流し込んでしまうと、食べた物が細かにならないうちに胃に送られてしまうので、消化によくありません。しっかり噛むようにしましょう。

夏の旬の野菜・果物

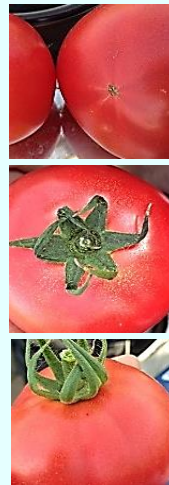


夏の野菜はたっぷりと水分を含んだ実の中に、次の世代の種を大事にしまっています。

おいしくて、甘いトマトの見分け方



トマトの糖度は収穫した時点から変化しません



おしりの部分に『星』と呼ばれる白い筋がでているもの

白い斑点がないもの

重たくてずっしりしたもの

ヘタが逆立っているもの

フリージング de おうちごはん

ひんやり

驚きのおいしさ

凍ったまますりおろすフリージングレシピ

冷凍ながいも



材料（作りやすい分量）

ながいも……1/3～1/2本

冷凍の仕方

ながいもは、皮をむいてラップでぴったりと包み、保存袋に入れて冷凍する

★ながいもが太い場合は、おろしにくいので、握りやすい太さに切って冷凍するとよいです

冷凍ながいものふわふわ雪おろしオクラのおひたし



材料（2人分）

冷凍ながいも……80g
オクラ……4本
めんつゆ（ストレート）……適量



冷凍ながいもは、使う分だけすりおろします。まぐろの刺身や、冷たいそばなどにかけるのもおすすめ

作り方

- ① オクラは、塩を加えた湯で軽くゆで粗熱を取り、へたを切って半分に切る
- ② ボウルに①のオクラとめんつゆを入れて和える
- ③ 冷凍ながいもは必要な分だけラップをはがし、凍ったままおろし器でおろす
※必要な分をおろしたら、再びラップでおおって保存袋に入れ冷凍する
- ④ 器に②のオクラを皿に盛り、③の冷凍ながいもおろしをかける

冷凍野菜ジュース

冷凍の仕方

野菜ジュースは1パック、折りたたまれている口の部分を上に起こし、立てた状態で冷凍する



野菜ジュースシャーベットのぷっかけそうめん



材料（2人分）

冷凍野菜ジュース……適量
そうめん（乾麺）……150g
青ねぎ……適量
みょうが……適量
めんつゆ（ストレート）……適量

作り方

- ① そうめんをゆで、冷水にさらし、水気を切る
青ねぎとみょうがは小口切りにする
- ② そうめんを皿に盛り、青ねぎとみょうがをのせる
- ③ 冷凍野菜ジュースの口の部分を切る
中身を半分ほど押し出しておろし器でおろし、シャーベットを②にトッピングする
その周囲からめんつゆをかける





食育だより

離乳食

あごの発達について

「噛んで食べる」当たり前と思うことですが、子どもの成長の中で自然に身につくものではありません。咀嚼力を早くつけようと硬いものを与えると、それを何とか食べようと丸呑みする習慣がついてしまったり逆に柔らかいものばかり与えて噛むことをしなければ、あごの骨が成長できずに歯並びや唾液の分泌に悪影響がでてきます。そこで成長にあった離乳食を進める必要があります。

	6～7か月	7～8か月	9～11か月	1～2歳
食べ物の固さ	なめらかにすり潰した状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
固さの状態例	ヨーグルト	豆腐	バナナ	肉団子
食べ物の大きさ	ペースト	2～5mm角	7mm～1cm角	1cm以上
人参				

フリージング de 離乳食

咀嚼力を高めるために、しっかりモグモグの習慣をつけましょう。モグモグができるレシピとして今回は「魚を使った簡単レシピ」を紹介します。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。
※月齢は目安です。
★は各段階の形状に合わせてフリージングしたものです

(6～7か月)

白身魚のやわらか煮トマトペースト添え

材料

★鯛15g ★トマト10g
だし汁 30cc



作り方

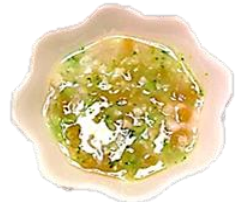
- 1、耐熱容器に鯛とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、別の耐熱容器にトマトを入れ、電子レンジで20秒加熱し1に添える。

(7～8か月)

白身魚と野菜のシチュー

材料

★鯛10g ★ブロッコリー10g
★かぼちゃ10g 豆乳30cc
水溶き片栗粉少々



作り方

- 1、耐熱容器に鯛とブロッコリーとかぼちゃを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 2、豆乳と水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。

(9～11か月)

鮭のポテトグラタン

材料

★鮭15g ★ブロッコリー10g
★人参10g ★じゃがいも10g
豆乳30cc 塩・水溶き片栗粉少々 チーズ5g



作り方

- 1、耐熱容器に鮭とブロッコリー・人参・じゃがいもを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 2、豆乳と水溶き片栗粉・塩を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱する。
- 3、上にチーズをのせ、オーブントースターで焼き目をつけて仕上げる。

(12～18か月)

スティックピザ

材料

★食パン 8枚切り 1/2枚
★ブロッコリー10g
★鮭15g チーズ5g マヨネーズ少々



作り方

- 1、食パンに薄くマヨネーズを塗り鮭・ブロッコリーを並べる。
- 2、上からチーズをかけて、オーブントースターで2分30秒焼く。