

# 食事 2022年6月

保育園にレモンの木があるのをご存じですか？  
3年目にして初めて花が咲きました。  
今年こそレモンが収穫できるかな？  
と楽しみに成長を見守っています。



## 子どもの育ち～口と歯～



口は感覚の集中した一番敏感なところです。特に唇や舌は赤ちゃんにとっては、食べ物のそしゃくや、自分のまわりの人を安心して受け入れ、信頼の心の発達の土台となります。

**よくかむ**と、食べ物のおいしさを感じ、唾液が出て消化を助け、歯やアゴを育て、言葉の発音がはっきりするようになります。前歯で噛みちぎることもアゴを育てる上で大切なことです。（アゴが育つと、永久歯が生えるのに十分な広さの土台ができます）

**唾液**は、①口の中のばい菌を抑制・抵抗②発ガン物質を抑制③食べ物を飲み込みやすくする・口の中の乾燥を防ぐ④でんぷんを分解⑤含まれているホルモンが成長を促進 などたくさんの働きをします。

**加工食品**は、味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。やわらかな食感を好む消費者のニーズに答え、スナック菓子などは噛む必要がほとんどないものも多いです。このような加工食品に慣れてしまうとかまわない習慣が付き、野菜などの繊細な味の違いがわからなくなって野菜嫌いの原因にも。

**歯そのものを丈夫**にするには、栄養のバランスのとれた良く噛む食事を取り、良い食品選びをしましょう。食後には麦茶を飲んだり、歯みがきを！！

## 野菜を食べよう給食レシピ

<ピーマンの肉詰め> みじん切りにしたピーマンが中に入っています。知らずにぱくぱく♪

**材料**(大人2人+子ども2人分) 合びき肉 180g/玉葱 180g/ピーマン 100g/パン粉 30g/牛乳 30cc/  
塩 2g/油、小麦粉、ケチャップ適宜/

### 作り方

- ① 玉葱はみじん切りにしてキツネ色になるまで弱火で炒める。ピーマンは1cm幅くらいの輪切りにし、種をとる。残った分はみじん切りにして、塩をいれた湯でゆでる。
- ② 荒熱をとった玉葱と、ピーマンのみじん切り、ひき肉、パン粉、牛乳、塩をボールにいれ、よく練る(タネ)。
- ③ 輪切りにしたピーマンに薄く小麦粉をふるって、タネをつめて、フライパンで両面焼いて中まで火を通す。盛り付けたら、上にケチャップをちょこんとかけると彩りがよく可愛らしくなります。

ワンポイントアドバイス☞ 一般的には縦半分に分けることが多いと思うのですが、子ども達はまだ噛み切るのが難しいので、食べやすいように保育園では輪切りにしています。(ひよこ、りすぐみは輪切りでも難しいので、肉詰めにしなくて、ピーマン入りハンバーグで提供します。)



セツ子はおれの  
ふう