

しっかり食べよう  
あさごはん



# 食育だより 10月



みんなで楽しく  
おいしいごはん



秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」... といろいろなことに集中できるよい季節です。また、収穫の季節でもあり、栄養豊富なおいしい食べ物もたくさん出回り、「食欲の秋」でもあります。秋のおいしい食べ物をみんなで味わってみませんか？

## 「おやつ」どうしてる？

子どもは胃が小さく、消化吸収能力も発達途中です。大人と同じ1日3回の食事では必要な栄養が摂れません。そこで、食事ですりなかつた栄養を補うために、おやつ(補食)が必要になります。

### 1、栄養のバランスを考えて選びましょう (食事ですりなかつた栄養を補いましょう)

おにぎり、パン、イモ類、果物と  
牛乳・ヨーグルト(カルシウム源)がベスト！

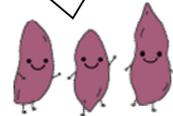
### 2、量を考えて食べましょう

次の食事に差し支えない量が基本です！

### 3、時間を決めて食べましょう

だらだら食べていると、歯の再石灰化(修復)時間がとれず、虫歯になりやすくなります。「時間を決めて食べる」が虫歯を予防します！

子どもにとって、おやつの時間は「楽しみの時間」です。  
心と体の栄養になるオヤツの時間を楽しみましょう！



## ★Let's cooking スイートポテト★

【材料】5個分

さつまいも …300g

バター……………10g

砂糖……………10g

牛乳……………18cc

卵黄……………1/3 個

① さつまいもは厚く皮を剥き、水にさらして、柔らかく水煮する

② ①が茹で上がったたら、裏ごし(すり潰すだけでもよい)する

③ 牛乳・バター・砂糖を加えてよく練る

④ 形を整え、表面に卵黄を塗ってトースターで焼く  
きつね色になったら出来上がり！

虫歯をつくる3要素

歯の形・生え方

食事やおやつの摂り方

ブラッシング

唾液の量

虫歯菌

糖分

虫歯

虫歯菌

糖分

《虫歯になりにくい》

《虫歯になりやすい》

口の中の虫歯菌が、糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。これが虫歯のはじまりです。  
溶けた歯の表面を修復することを「再石灰化」と言いますが、唾液にはその作用があります。食事と食事の間に、再石灰化が行われるので、食事や時間は時間を決めて食べましょう！また、唾液の分泌量を増やすためにも、よく噛んで食べる食生活を心がけましょう！

## さつまいも



いもの中で一番、甘いおいもです。  
甘さの正体は、《アミラーゼ》という成分。  
ゆっくり、加熱することで、さつまいものでんぷんを甘さにかえてくれるのです。

おなかのおそうじマン《食物センイ》  
肌をきれいにしてくれる《ビタミンC》

甘くておいしくて、身体にとってもよいさつまいも。たくさん食べて元気まみりですね！