



# 噛んで食べる大事さ<IV>

## よく噛む習慣は家族団らんの食卓で ～食育⑥～

幼児へのよく噛んで食べる習慣づけは、家族そろって食卓を囲むことからスタートしましょう。子供だけによく噛むことを強制するのではなく、まず、親が手本を見せて、大人も子供も一緒になってよく噛んで食べることを心がけるようにしましょう。

一般に、よく噛むめやすは「一口30回」と言われています。唾液に含まれる酵素が、食べ物に含まれる有毒物質から出る活性酸素を消去するのに30秒かかることからきているといわれます。よく噛んで食べることのくり返しが、健康な体を作っていきます。

旬野菜を使った  
ヘルシーメニュー例

- \* 夏野菜たっぷり  
～肉みそかけ～
- \* 枝豆のオムレツ
- \* トマトスープ

バゲット  
2枚

+

合計 559kcal  
野菜量 293g  
(1日350gが目安)

### =夏野菜たっぷり ～肉みそかけ～=



苦瓜は緑色が濃く鮮やかで、全体の色が均一で重みのあるもの。  
イボにつやがあって密集しており、弾力があるものを選びましょう。

#### 材料 2人分

- 胡瓜.....1本
- ピーマン.....2個
- 南瓜.....60g
- 苦瓜.....1/2本
- みょうが.....2個
- 大葉.....10枚
- 豚ひき肉.....100g
- 土生姜.....大1
- ごま油.....大1/2
- <調味料>
- 酒.....大2
- みそ.....大3
- 砂糖.....大3
- オイスターソース...小1と1/2

苦瓜の苦みが嫌ならば塩でもんで、水にさらす時間を長くします。

#### 作り方

- ① フライパンにごま油を中火で熱し、しょうが、豚肉を炒める。ぼろぼろになったら、調味料をすべて加えてよく混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。
- ② きゅうりは、斜め薄切りにしてからせん切りにする。ピーマン、大葉はせん切りにする。南瓜は1cm厚さの一口大に切り、茹でる。苦瓜、みょうがは縦半分に分けてから斜め薄切りにする。
- ③ たっぷりの冷水を用意し、南瓜以外の②を入れよく混ぜる。2~3回水を換えてさらし、水気をしっかりきる。
- ④ お皿に南瓜と③を盛りつけ、①をのせる。よく混ぜて頂きます。

### =枝豆のオムレツ=



固めに塩茹でした枝豆、玉ねぎ、ベーコンを塩こしょうで炒め、荒熱を取り、溶き卵に混ぜ入れ、ガラスープの素で味つけしごま油で焼いたら出来上がりです。

#### ～豆知識～

ビールの定番のおつまみといえば枝豆ですが夏バテ解消にとっても効果の高いビタミンB1、C、Aが豊富で、むくみの原因となるナトリウムの排出を助けるカリウムも多く含み、まさに夏のためにあるような万能食品です。

5月より毎週金曜日の朝9時からお昼頃まで栄養士(中塚)が店頭にあります。  
献立～子育て中の食事に関する悩み(偏食、小食、遊び食べなど)  
お気軽にお声かけください。