

# 食育だより



令和3年 6月号  
東北文教大学附属幼稚園  
栄養士 石山由貴

まもなく梅雨の季節がやってきます。食事前、戸外遊びの後の手洗いうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしていきましょう。菌を増殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷蔵保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守り、食中毒を予防しましょう。

## 6月4日はむし歯予防デーです！

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。口は食べ物を砕いて唾液を混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため食事に大きく影響します。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

## むし歯を作らない食べ方

- ★おやつのお菓子などだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ★適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよくかんで食べる
- ★規則正しい食生活をする
- ★清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



### 《お願い》歯磨きコップについて

給食の時、コップに牛乳を注いで飲んでいただきます。帰宅後は清潔に洗って翌日持たせて下さい。

## 押麦ごはんが給食にできます！！

押麦とはうるち性の大麦の外皮を取り除いたあとに蒸し、ローラーなどで平らにつぶしたものを言います。大麦は水分を吸収しにくく煮えにくいという特徴があるため、加工することで食べやすくなります。食物繊維やカリウム、カルシウムなどのミネラル、ビタミンなどが含まれており、腸内環境を整えます。

また、白米 100g で 358kcal・押麦 100g で 340kcal とエネルギーが低いため白米に押麦を混ぜて炊くことで、カロリーを抑えることができます。今回は押麦ごはんレシピのご紹介をします。

## 押麦ごはん

エネルギー	179kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.5g
塩分	0g



### <材料>(4人分)

- ・米 2合
- ・押麦 50g
- ・水 600ml

- ① お米は洗米しておきます。
- ② 炊飯器に米・押麦・水を入れ、30分程浸水させ、炊飯します。
- ③ 炊き上がったたらふんわりとかき混ぜ、茶碗によそって出来上がりです。

※ご家庭でも手軽に食物繊維がとれ、便秘解消につながりますよ(o^-^o)