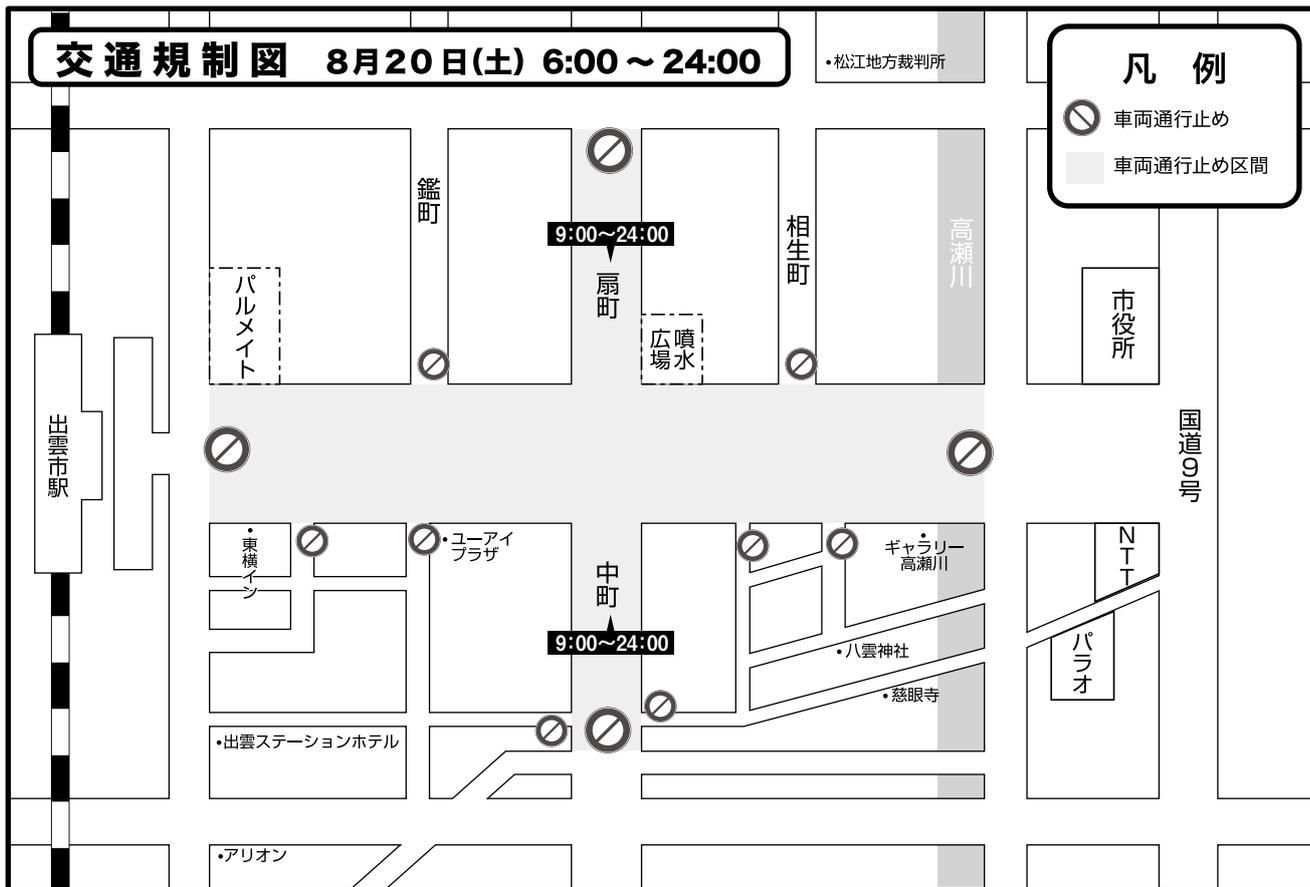
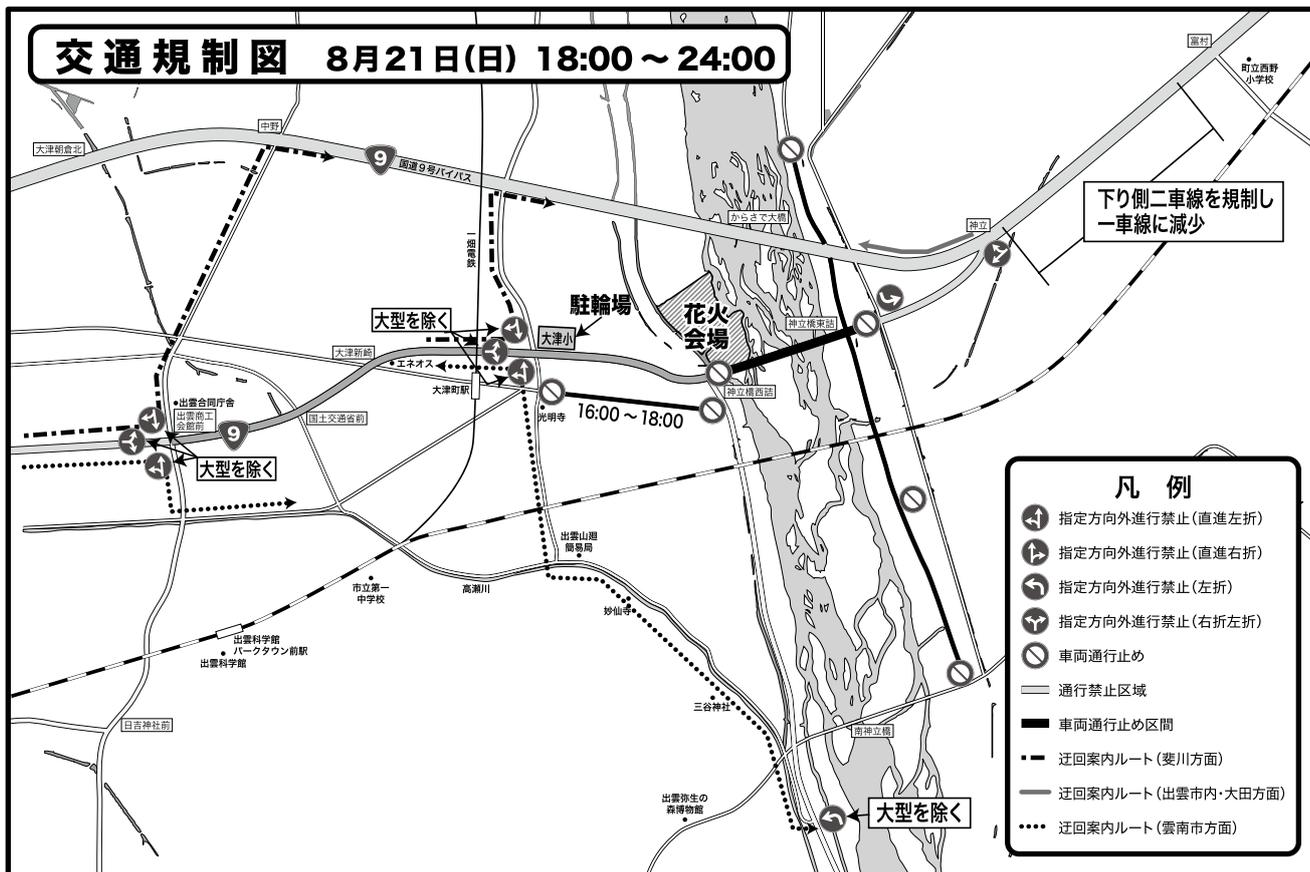


出雲神話まつり 交通規制図 皆様のご協力ご理解をお願いします



- お願い**
- 路上駐車をしないでください
 - 臨時駐車場はございませんので公共交通機関または自転車でご来場ください
 - 当日は警察や警備員の指示に従ってください



食育

だより 27

子どもの咀嚼について

～よく噛んで
食べることの大切さ～



離乳の完了は、18か月(1歳6か月)頃ですが、大人のように硬いものがうまく噛めるようになるのは、奥歯が生えそろう3歳過ぎといわれています。しかし、ハンバーグ、カレーライス、スパゲティーなど子どもの好きな料理は、あまり噛まなくてもよいものが多いのが現状です。噛むことは、食べものを飲み込みやすくするだけではなく、体の健康維持にも大きな効果をもたらすことをご存知ですか？「よく噛んで食べる」ことは、大人にとっても子どもにとっても重要なことです。よく噛むことによって、**がんを予防する、脳が活性化する、肥満を防ぐ、歯の病気を防ぐ**などの効果が得られるとされています。

特に幼児期は、子どもの咀嚼機能と食習慣を育てるのに、重要な時期とされていますので、この時期にしっかりと噛むことを覚えることが大切です！



【噛む回数をUPさせる調理法】

- ・水分加減…炒め物や揚げ物などの水分の少ない料理は、自然と噛む回数が多くなります。
 - ・切り方と加熱時間…食材を少し大きめに切るようにし加熱時間を調整して、噛みごたえを出します。
 - ・食材の組み合わせ…複数の食材を組み合わせると、食感や味の違いが生まれ、噛む回数が増えます。
 - ・味付け…薄味にして、食材そのものの味を楽しむ習慣をつけることが大切です。
- 特に旬の野菜(モロヘイヤ、たまねぎ、さやいんげん、トマトなど)は、栄養価も高くとってもおいしいですよ。

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は 島根県の魚 とびうお です！

夏の季語にもなっている「とびうお」。旬は春～夏。島根県では6～8月です。大きな胸ビレを広げて海面上を滑空するため「飛魚(とびうお)」と名づけられました。

この「とびうお」は島根県では「アゴ」という名前で親しまれていますよね。産卵期を迎えたとびうおは「あご」がおちるほど美味しいことから「アゴ」と呼ばれるようになったとの説があるほどおいしい魚です。

また栄養価も非常に高い魚で、100g中のたんぱく質量は牛・豚も肉に並ぶほどたくさん含まれています。エネルギー量はお肉に比べ半分くらいでとてもヘルシーな食材です。刺身、塩焼き、ムニエル、フライ、団子などいろいろな料理で、旬の味をぜひ味わってみてくださいね。



とびうおの梅団子 (1人あたり3個)

【材 料】(4人分)

とびうお(切り身皮なし)	150g	木綿豆腐	… 1/4丁
玉ねぎ	… 50g	卵	… 1個
人 参	… 20g	片栗粉	… 30g
青しそ	… 4枚	塩	… 少々
梅干し	… 1個	揚げ油	… 適宜

【作り方】

- ①とびうおの切り身をフードプロセッサーでミンチにする。
- ②玉ねぎ、人参もフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③青しそはせん切り、梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ④豆腐は水気をきっておく。
- ⑤ボウルに①、②、③、④と卵、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥油を熱し(170℃)、④をスプーンで丸く成型し、こんがり色がつくまで(6～8分)揚げる。