



こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ
「就学前のお役立ち情報」
でご覧いただけます。→



11月8日は「いい歯の日」です。食べ物はよく噛んで食べると、栄養素が体の中に吸収されやすくなったり、より美味しく感じられたりします。「口を閉じる・噛む・飲み込む」等の機能は、ミルクを飲むための「吸う・飲む」機能と違い、発達に合わせて繰り返し経験することで習得されます。

歯の状態や口の動きを確認し、以下のように、お子さんに合った食べ物の大きさや固さに調整してあげましょう。

離乳期

【歯が生えていない時期】

舌を前後に動かしゴックンできる、ドロドロなもの。(ポタージュの固さ)

【下の歯が生え始める時期】

舌を上下に動かし、舌と上あごでモグモグつぶせるもの。(豆腐の固さ)

【上の歯が生え始める時期】

舌で食べ物を左右に寄せて、歯ぐきでカミカミできるもの。(バナナの固さ)



乳幼児期

【奥歯が生え始める時期】

前歯で噛み切ることができ、乳歯で噛んで食べられるもの。(肉団子の固さ)

【乳歯が生えそろう時期】

スプーンやフォークで扱いやすい形。(大人用より小さめで軟らかいもの)



※丸飲みしていないか、一口量が多すぎないか等、注意してあげましょう。成長には個人差があります。上手にできていない時は、無理強いせず、形状を一段階戻したり、様子を見ながら少しずつ進めましょう。



旬のかぶをおいしくたべよう

かぶは、冬の寒い時期にさらに甘味が増し、おいしくなります。味にくせがなくやわらかいので、サラダや煮物、汁物等、幅広い料理に活用できます。



今月のレシピ かぶのちりめんサラダ



～材料～ (おとな2人分)

かぶ	中1個 (100g)
きゅうり	1/2本 (50g)
にんじん	1/8本 (20g)
ちりめん	大さじ2 (10g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
砂糖	小さじ1 (3g)
酢	小さじ1 (5g)
ごま油	小さじ1 (4g)

～作り方～

- ① かぶ、にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにし茹でる。(かぶの茹で過ぎに注意)
※野菜は、薄くスライスして生のまま使用してもよい。
- ② ★を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ ①の食材とちりめんを混ぜ合わせ、②のドレッシングで和えたら出来上がり！



かぶは、葉にも栄養があります。茹でてサラダに混ぜてもおいしくいただけます。また、炒め物にすると、シャキシャキの食感が楽しめます。



クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→ぜひ、作ってみてください！



知ると分かる。
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI