

食育だより 11月号

11月に入り、秋も深まってきました。吹く風も少しずつ冷たくなってきて、季節はすっかり秋ですね。規則正しい食生活で冬にそなえましょう。

11月8日は
いい歯の日

今月のテーマ：よく噛んで食べよう

よくかんで食べよう!

噛むことの大切さ

味覚の発達



• 食べ物の素材の味が分かるようになる。

肥満予防



• よく噛むと満腹感が得られ食べすぎを防止する。

胃腸の働きを促進する

• 唾液中の消化酵素が盛んになる。



脳の発達

• 脳の血流が良くなる。

歯並びを良くする

• あごの骨の発達を促す。

歯の病気予防



• 唾液腺が刺激され唾液がよく出るようになる。

11月旬の食材 れんこん

～美味しいれんこんの選び方～

茶色く変色しておらず、白くみずみずしいもの。

穴の中が黒くなっているのは古い。



★れんこんのはさみ焼き(4人分・8つ)★

材料

れんこん 200g

鶏ミンチ 160g

作り方

A [しょう油 小さじ1
みりん 小さじ1/2
片栗粉 大さじ4

① れんこんは厚さ5mmの輪切りを16枚作り、残りはみじん切りにします。

② ボウルに刻んだれんこん・鶏ミンチ・調味料 A と片栗粉半量を入れてよく練ります。

③ れんこんの片面に残りの片栗粉を振って②を挟みます。

タレ [しょう油 大さじ1½
みりん 大さじ1½
砂糖 小さじ1

④ フライパンに油を熱し、れんこんの両面を焼き、フタをして弱火で2～3分蒸し焼きにして、最後にタレをかけて絡めるようにして焼いて出来上がり!!

油 適量

(1人分 230kcal)

