

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後デイサービス たんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

成長期の皆さんの食事と栄養について、  
**成長期の身体を作る食事**のことや  
テレビや雑誌で栄養のこといろいろあるけど、何が正しいの！！  
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話しします。

管理栄養士  
ひとり言

**カルシウム**が重要！と聞くと、牛乳を多飲しているという話も伺いますが、カルシウムは1回の摂取量から吸収される量も限られており、牛乳だけを1度にたくさん飲むのではなく、1日を通して、他の乳製品や緑黄色野菜、小魚など様々なカルシウム源となるものを万遍なく摂るように心がけることが大切なポイントです。

こどもの食事  
なぜなぜ

上手に食事を食べるために  
噛まなくて困る。  
食べ物はおくちに合っていますか？

## 弱い力でもすりつぶせますか？

噛む動きが出てきても、まだ顎の力は弱く、うごきの巧みさもありません。  
大人と同じような食べ物は時にはすりつぶすことができません。

## 歯の状態に合った食事になっていますか？

繊維の強いもの、硬いものは、歯がないとすりつぶせない食品です。  
まだ歯が生えていない歯ぐきだけしかない場合や、生え始めの時期には、  
歯ぐきでも潰せるくらいの食べ物にしてください。また永久歯の生え変わり時期にも  
食事の配慮が必要です。

今月の簡単  
もう一品

炊飯器でお漬物がすぐできる。

### きゅうりの南蛮漬け

きゅうり1本は乱切り・加熱可能なビニール袋に、  
醤油大さじ1 酢大さじ1/2 鷹の爪1/3本 砂糖少々を  
入れビニールの中の空気をぬぎ、口を縛って混ぜる。  
ご飯ができる前の5分前にきゅうりの入ったビニールを入れもしくは、  
保温中のご飯の上のにのせ20分温めておいても出来ます。  
お試しください。  
コツは、たれを入れすぎない事。少しの量でじゅうぶん味が染みます。