

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

便秘は、おとな・子ども共通の悩みです。
これを食べれば、便秘は解消！！なんてことはありません。
食べることで運動することで腸の動きを良くして排便に結び付きます。
小豆（あずき）の食物繊維（難消化デキストリン）に特殊でんぷんがたくさん含まれている100gで6.29位と紹介されたことがあります。確かに含まれていますが、乾燥した小豆100gは茹でると300g以上になります。小豆の皮に含まれるのでつぶし餡で食べるとなるとかなりな量になること、その分エネルギーが高くなります。
砂糖を入れなくても、一つの食品にこだわると悪い面も出ます。
この食品が良いではなく、たくさんの食品を少しずつ召し上がると、食品の良い面が身体に活かれますよ。

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。

前歯の役割は、かじり取ること。

かむ（咀嚼する）ためにはまず、自分の前歯で自分の口にあった一口量をかじり取ることが大切です。

前歯にあるセンサー（歯根膜）に食べ物の感触が伝わり

食べ物の硬さやどれくらい口に入ってきたのかわかる仕組みになっています

奥歯の役割は、すりつぶすこと。

食べ物を十分に噛むためには、道具が揃っていないといけません。食べ物の硬さや性質によっては奥歯ですりつぶさないで噛めないことがあります。（肉など）

火を使わず、すぐできる。ひじきビーンズサラダ

今月の簡単
もう一品

材料 ヒジキレトルト 1P

大豆水煮 レトルト（缶）1P

あれば きゅうり千切り お好み量

お好みのドレッシング（フレンチドレッシングがおススメ）適量

作り方

ボールに材料を入れて混ぜるだけ！！ たんぱく質と食物繊維が取れる。