

キッズクラブ通信 第11号

平成29年3月発行

皆さんこんにちは。日増しに暖かさが出てきましたが、まだまだ気温の変化が激しい時期ですね。体調などお変わりなくお過ごしでしたでしょうか？来月には入園、入学、進級を控えているお子さんもいらっしゃるかと思います。またひとつ、お子さんの成長を感じる春ですね！さて、1月に行われたイベントでは「食育」をテーマに、よく噛む料理&おやつ作りを行いました！今回もたくさんのキッズが参加してくれましたよ♪それでは当日の内容をお知らせいたします！

☆午前の部 よく噛む料理作り☆

今回料理したよく噛むレシピは「根菜ゴロゴロ豚汁」「まるかじりできる太巻き」の二品をみんなで作りしました！まずは豚汁の下準備から☆

今回豚汁に入れた具材は、大根・人参・ごぼう・さつまいも・豆腐・こんにゃく・しめじ・豚肉です！これらを切るグループとちぎるグループにわかれて親子で下準備を行いましたよ☆



しっかり手をそえてね☆

具材は大きめに切ることがポイント！食材に包丁の「刃」を入れる回数を減らすと、自分の「歯」で噛む回数が増えますよ☆

豚汁を煮込む間に今度は太巻き作りです！太巻きの中身は・・・きゅうり・かんぴょう・たくあん・魚肉ソーセージです！さて、みんなうまく巻けるかな・・・？みんなそれぞれ自分の好きな量だけ具材を

入れて、おうちの方と一緒に上手に巻いていました！今回はたくあんと魚肉ソーセージで、噛みごたえを重視した太巻きを作りしましたよ☆

さて、豚汁もできあがりみんなで試食タイム！！



できあがり～☆
みんなしょうずに巻けたね～☆



自分で巻いた太巻きをガブリ！豚汁は大きめ野菜たっぷり食べごたえのある豚汁になりました！かぶりつけるように切らずに食べることで、具材を大きめに切ることで、自然に噛む回数が増えます！豚汁はみなさんおかわりして食べるほど、とてもおいしくできました～☆

☆午後の部 よく噛むおやつ作り☆

さて午後の部のよく噛むおやつレシピは「よく噛む3種のおやき」をみんなで作りました！

まずは具材を包む皮を作ります！

薄力粉・強力粉・片栗粉・ゴマ油
塩・ぬるま湯を混ぜて、よくこね
ます。生地がまとまったら30分
休ませます。



今回のおやきの具材はこちら☆ウィンナー&チーズ、れんこんきんぴら、
さつまいも&あんこ&クリームチーズです！具材は何をいれてもOKです！
さて、休ませた生地をお好みの大きさに丸め、のぼします。そこへ好きな
具を入れて包んでいきますよ！

皮がやぶけないように気をつけて包めるかな???



包んだらホットプレートで焼いて完成です！みんな様々な形のオリジナルおやきが完成しました！



午前中の豚汁を少しずつですが、
おやきと一緒に試食しましたよ～！
皮がモチモチで噛みごたえ十分！
普段のおやつではお菓子が多いかも
しれませんが、たまには手作りおやき
はいかがでしょうか？食べごたえもあり、
スナック菓子などと比べると噛む回数も
増えて腹持ちもいいですよ☆

☆食育のはなし☆

今回のイベントは食育がテーマでした！そこで、午前・午後の調理の合間をはさんで、「体をつくる
栄養素」についてと「よくかむための7つのルール」を勉強しましたよ☆

「体をつくる栄養素」では今回それぞれ使った材料が体にどのような働きをするのか、実際に考えて
もらいました！**体をつくるもとになる「たんぱく質・無機質チーム」**、**体の調子をととのえる「ビタミン
チーム」**、**エネルギーのもとになる「炭水化物・脂質チーム」**の3グループにそれぞれどの食材が入るの
か、前に出て貼ってもらいました！みんな一生懸命考えて貼ってくれました！今回勉強した三つの



グループの食材を、朝・昼・晩の1日の食事でバラ
ンスよく食べることで健康な体をつくれます！！
なかなかバランスよく食べることは難しいですが、
少しずつでも毎日摂れるように意識して、元気な
体づくりをしていきましょう！

次に「よくかむための7つのルール」をお話しました！
さて、どんなルールかな???

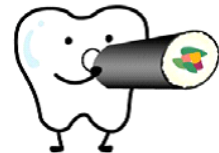
☆7つのルール☆

1. 大きく切る…大きく切って、かぶりつけるようにしよう！
2. 歯ごたえを残す…食物繊維の多いものや弾力のある食材を活用して歯ごたえを残しましょう！
3. 水をおかない…水をおくと、「流し込んで」食べる習慣がつきます。お水やお茶は食事の前後に！
4. 食材の組み合わせ…「サラダ+ナッツ」など歯ごたえがある食材を組み合わせるとよく噛む料理に変身します！
5. 足がとどくイスを使う…足をしっかりとついて食事しましょう！
6. せかさない…せかされるとよく噛まずに丸呑みしてしまいます。
7. 楽しむプラス…なにより家族みんなで食事を美味しく食べる事が1番です！毎日の食事を楽しんで、さらにプラスαでよく噛める工夫をそれぞれのご家庭で探してみてください！



☆みなさんからのイベントに参加しての感想をご紹介します☆

- ・とても楽しかった！とてもおいしかった！（多数）
- ・太巻き作りをおぼえることができた！（多数）
- ・親子で一緒に料理できてたのしかった！（多数）
- ・ふだんは自分から食べないさつまいもを進んで食べました！（ママ）
- ・家でも作ってみたいと思います！（ママ）
- ・水を食卓に置かないというのが勉強になりました。（ママ）
- ・さつまいもやにんじんがとてもあまくておいしかった。よくかむとおいしかった。（子ども）
- ・具材を皮に包むのがむずかしかった（子ども）



いつもたくさんのご感想をありがとうございます！みなさんの声を励みに、参考にして次回もまた楽しいイベントを開催したいと思っております！今回もたくさんのおらさきのキッズからパワーをもらい、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです！また次回のイベントでも楽しい時間を過ごせることをスタッフ一同楽しみにしております☆

おらさきの歯科医院 スタッフ一同