

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 たんぼぼ
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。

こどもの食事
なぜなぜ

前歯でかじれない！！

食べるための歯の役割

「歯で噛む」といっても、前歯と臼歯（奥歯）でその役割が違ってきます。

前歯の役割は、自分の口に合った一口量をかじりとることです。

臼歯（奥歯）の役割は、口の中に入ってきた食べ物をすりつぶすことです。

前歯はとても敏感なので、ここでかじり取った感覚が、歯根膜（歯の根にある神経）というセンサーを介して脳に伝わり、その後の噛む動きにつながっていきます。

このことから、前歯は、自分で自分の一口量を決め、取り込んでいくためにとても大切な機能を持っていることがわかりますね。

しかし、敏感なだけに使っていないとだんだん前歯でかじれなくなります。

食事のすべてを、一口大にしないで、唇と前歯で食べ物を挟んでかじることができるように、大きめの食べ物をメニューに入れましょう。

はじめは、うまくできないのでお母さん・お父さんが手を添えて練習してみてください。

今月の簡単 もう1品



ぶり・・・・・・・・・・ 1枚
濃口醤油・・・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・小さじ1/2
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
おろしショウガ・・・・・・・・少々
湯煎用ポリ袋・・・・・・・・1枚

パッククッキングで、ブリの照り煮 災害時にも役立つ

作り方

- 1, 湯せん用ポリ袋に調味料、ぶり、しょうがを入れ中の空気をよく抜いて口をしっかり縛る。
- 2, 沸騰したお湯の中に、1のポリ袋を入れ15～20分加熱する。
- 3, とりだし、お皿に盛り付けたら出来上がり。

**注意点

やけどに注意！！

袋の中の空気は良く抜いてください。

湯煎専用のポリ袋を使いましょう。

(100℃まで対応可能なもの)