

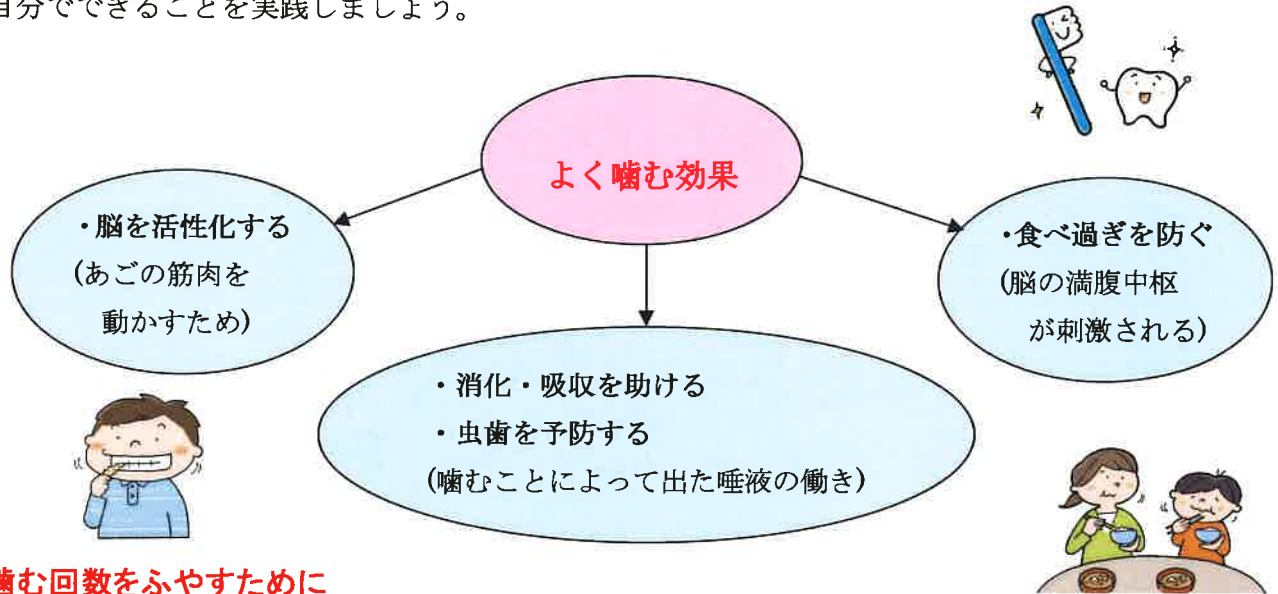
令和4年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

よく噛んで食べましょう！

みなさんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかり噛むためにとっても大切です。噛みごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



噛む回数をふやすために

- ① 噛みごたえのある食べ物（かたいもの・繊維質が多い物）を食べる。
- ② 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- ③ 食材を大きく切る

できることから始め、噛む力をつけていきましょう！



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

チーズ蒸しケーキ

●材料	(4人分)
ホットケーキミックス	150g
牛乳	70ml
卵	1個
ベーコン	1枚
とろけるチーズ	適量

- ① ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、ホットケーキミックス、牛乳を加え混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を流し入れ、ベーコンととろけるチーズをのせて、蒸し器で蒸して完成！