

楽しく食べよう！



風邪やインフルエンザが流行する季節です。こまめに手洗い・うがいをして、しっかり予防しましょう！

2月のメニュー解説



大豆ドライカレー、おにっこコロッケ（1日）

節分メニューとして、大豆ドライカレーとともに、鬼っこの顔のかわいいコロッケが登場します。目はグリーンピース、口はにんじん、髪はブロッコリー、つのはとんがりコーンで作ります。

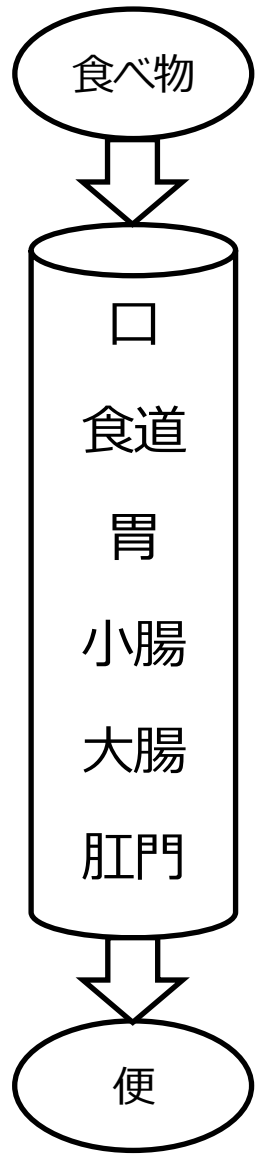
千草焼き（4日）

玉ねぎ、にんじん、ひき肉、しいたけなどが入った卵焼きです。まるで千種類の具が入っているかのように、たくさんの具が入っていることが名前の由来です。

食育コラム 「食べる⇒出す」は連携プレー



皆さんは「便育」という言葉を知っていますか？「便育」とは、排泄の意味を知り、食事・睡眠・運動など生活そのものを振り返ることです。毎日食べて、毎日出すといった流れは日々の食事で鍛えていくことができます。腸にいいものをよく噛んで食べ「食べる⇒出す」の一連の流れを鍛えましょう。



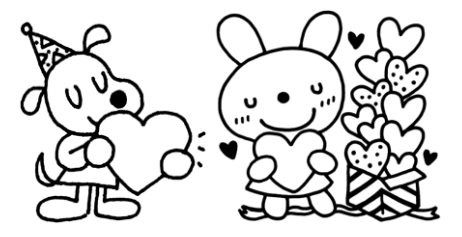
食べるという行動の中で、唯一自分の意思でコントロールできる器官が口であり、その行動が「そしゃく」です。よく噛むことで唾液の分泌が増え胃の負担が減ります。また「そしゃく」することで、胃腸を動かすスイッチを点灯させます。

よく噛まないで飲み込んだ食べものは、胃の消化機能の負担につながり、腸内で吸収できるサイズまで消化できなかったものは栄養として使われず、腸管を傷つけながら肛門に達して、排便が困難になります。

- 《 理想の便 》
- きれずに一本で出てくる
 - 濃いめの黄色
 - 悪臭がしない
- 《理想の便が教えてくれるもの》
- 消化吸収ができています
 - 腸内の環境がいい
 - 免疫機能が働いている
 - 排便機能が働いている



排便を促す食物繊維の多いメニューを紹介します。



りんごヨーグルト

材料（分量は4人分） りんご…………… 1/2 個 プレーンヨーグルト…………… 80g 砂糖…………… 小さじ1	作り方 ①りんごを噛む力に合わせた大きさに切る。 噛む力 強い ↓ 噛む力 弱い ②プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜ、りんごにかける。
---	--

【りんごのコンポート】
りんごに少量の水と砂糖を加えやわらかくなるまで煮ます。少量のレモン汁を加えると変色を防げます。

りんごの角切り
りんごのスライス
角切りりんごのコンポート
スライスりんごのコンポート
りんごのコンポートをすり鉢ですりつぶす
りんごのコンポートをミルサーにかける

ワンポイントアドバイス
りんごは電子レンジで加熱してもやわらかくなります。発達センターではかみかみ前期食・もぐもぐ食・ペースト食は圧力鍋で煮てかなりやわらかくなっています。さらにもぐもぐ食はクラッシュしてあります、ペースト食はミルサーにかけてあります。

栄養価 1人分：エネルギー37kcal、たんぱく質0.7g、脂質0.6g、塩分0.0g

五目豆煮

材料（分量は水煮大豆1袋分） 水煮大豆…………… 155g 干しいたけ…………… 4枚 人参…………… 1/2本 ごぼう…………… 1本 こんにゃく…………… 100g だし汁…………… 2カップ しょうゆ…………… 大さじ1 砂糖…………… 大さじ1 みりん…………… 大さじ1/2	作り方 ① 干しいたけは水に戻し、スライスして2cm幅に切る。（干しいたけの戻し汁は茶こしなどでこす。） ② 人参・ごぼうは1cmサイコロに切る。 ③ こんにゃくは1cmの色紙切りにし、下茹でしてざるにあげる。 ④ だし汁・干しいたけの戻し汁でごぼうがやわらかくなるまで煮る。 ⑤ ④に干しいたけ・人参・こんにゃくを入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。 ⑥ ⑤に水煮大豆・調味料を入れ煮る。
--	--

ワンポイントアドバイス
こどもの噛む力に合わせて野菜の切り方を変えて下さい。野菜の煮え具合によってだし汁の量を調節して下さい。

栄養価 ★こどもは大人の2/3が目安です。
 大人1人分：エネルギー86kcal、たんぱく質4.6g、脂質2.5g、塩分0.6g
 こども1人分：エネルギー57kcal、たんぱく質3.1g、脂質1.7g、塩分0.4g