

 **今月の旬食材**

久しぶり☆はじめてメニュー

・長いも…ぬめりの成分は粘膜を保護したんばく質を効率よく消化吸収させるはたらきがある。  
ビタミンB1も多く疲労回復効果も期待できる。

1月29日 マシュマロおこし



鏡もち風スノーボール・クリスマスジャムサンド

サンタさんのパンナコッタ・煮込みハンバーグ・クリスマスクッキー

『ひみこの歯がい〜ぜ！』を使って、よく噛む意味をしっかりと考えながらおいしく食べよう！

ひ 肥満予防…満腹感を脳へ伝える血糖値上昇までは食事を始めてから 20 分程必要です。

満腹信号が出される前に、詰め込み・早食いをすると過剰なエネルギーを摂取してしまいます。よく噛むことで、食欲抑制・脂肪分解、燃焼を促すヒスタミンの分泌を促し、満腹中枢を刺激します。

**み 味覚の発達…よく噛んで食べると、食べ物本来の味を楽しむことができます。**

**こ 言葉の発音ははっきり**…口周りの筋肉をよく使えば、筋肉や顎、骨の成長を促し正しい発音に。  
歯医者さんが、お口の様子を診ると、早食いの傾向がある子は、すぐにわかってしまうそうです。

④ 脳の発達…顎の開閉により、脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の働きを活発にします。

は 歯の病気予防…よく噛むことで唾液の分泌を促し、口の中がきれいになり、病気の予防に。

**が** がん予防…唾液内の酸素には発がん性物質の作用を消す働きがあるといわれています。

い 胃腸快調…よく嘔むと消化酵素がたくさん出て、消化を助ける働きをします。

**ぜ** 全力投球…力を入れて嘯みしめる時・バランス感覚・瞬発力の向上にもよく嘯むことは必要です。

## キーマカレー

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ごはん 適宜
- おろし生姜 1.5g
- 玉ねぎ 240g
- 人参 70g
- 合挽肉 200g
- トマト缶 150g
- スkimミルク 20g
- カレールウ 60g
- グリンピース 10g
- 水 240g

## ☆作り方☆

①油を熱した鍋で、小さく刻んだ玉ねぎ、人参、おろし生姜を炒める。

②①に合挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったらトマト缶・スキムミルクを加えしっかりと混ぜる。

③全体が混ざったら水を加えて煮る。

④具材に火が通ったら、火を止めてカレールウを加えて溶かす。

⑤お皿にごはんを盛り付け、④のルウをのせる。

(グリーンピースはルウに混ぜても、最後に盛り付けても、無しでも◎)

♡お子様お手伝いポイント♡

・おいしくなあれ♪ 鍋の中を混ぜてみよう！

熱いから気を付けてね。変わっていく色・香りを感じてみよう。

