



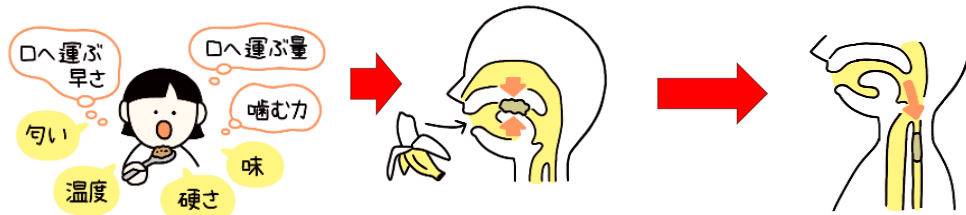
給食だより

社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園 6月24日（水）

ココナッツケーキ

食べることは、健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ



食べ物の大きさ、硬さ、温度等を

食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形状にまとめ、舌を使って咽頭に移動させる

ごっくんと飲み込み、咽頭から食道を経て胃に送り込む

材料

子ども2人、大人2人分

卵	2個
砂糖	120g
小麦粉	120g
バター	120g
ベーキングパウダー	1.4g
バニラエッセンス	少々
ココナッツロング	15g

作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
- ②ボウルにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ③②に溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ④③に①とバニラエッセンスを加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤天板に④を流し入れ、上からココナッツロングをふりかける。
- ⑥170℃のオーブンで約15分焼き、完成。



☆砂糖を粉糖に変えて作ると、よりふんわりと口当たりの良いケーキを作ることができます！

★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

- 1・消化吸収の促進
- 2・味覚の発達
- 3・脳への刺激
- 4・口腔内の衛生
- 5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする



◎料理の工夫◎

- ・食物繊維が多い食材を使う
- ・食材を大きめにカット



参考文献：（株）アドム わんぱくランチ

清涼飲料水の摂りすぎに 気をつけよう！

暑い日が続くと、ジュースや炭酸飲料が美味しく感じられます。炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料水は摂りすぎるとさまざまな問題が生じます。糖分が多く含まれているため、肥満や虫歯の原因になるほか、炭酸飲料に多く含まれているリンは摂りすぎるとカルシウム不足の原因になってしまいます。なるべくお茶や水を常備しましょう。



園での取り組み

食育の一環として食材を見たり触れたりする機会を作っています。そら豆やとうもろこしの皮むきは子どもでも簡単にできるため、給食で使う際は子どもたちが剥いたものを調理しています。「きれいに皮むきできたよー！」と喜び、皮の中身を見て、「こんな風になっているんだね！」と驚く姿も見られ、旬の食材も楽しみながら学ぶことができます♪

