

炭酸まんじゅう

令和6年11月9日(土)

おやこ郷土料理教室

小鹿野町保健課

【材料／6個分】

小麦粉（地粉）	140g＋手粉50g
重曹	小さじ1弱（3g）
砂糖	1／3カップ（50g）
卵	1個
牛乳	大さじ2（30g）

<あん>

あずき	180g
白砂糖	2／3カップ（90g）
塩	少々（少なめに入れて味をみながら増やす）※夏場多め、冬場控えめ。

【作り方】

（あん）

1. あずきは軽く洗い、鍋にたっぷりの水とあずきを入れて、沸騰するまでゆでる。沸騰したら、一度ザルにあげて水気をきり、水洗いをして、あくをとる。
2. もう一度鍋にあずきとあずきの3倍弱の水を入れて、指でつぶれるぐらいの固さになるまで煮る。（約一時間）※水を足しながら煮る
3. 砂糖と塩を加えて、木べらでかき混ぜながら煮詰める。（水がなくなるまで）

（生地）

4. 大きめのボウルに小麦粉と重曹を入れて、ふるいにかける。
5. 小さいボウルに砂糖、卵、牛乳を入れて、よく混ぜ、4の小麦粉を入れた大きなボウルに入れる。
6. 静かに木べらで混ぜ合わせる。
7. ある程度まとまってきたら、手粉用の小麦粉を手で薄くつけて、耳たぶぐらいの固さにこねる。（※手粉をたくさんつけすぎるとおまんじゅうが固くなるので、注意）
8. 生地を細長く伸ばして、6等分にする。（40gくらい）
9. あんが冷めたら、30gぐらいに丸めて、皮で包んで形を整え、正方形に切ったクッキングシートの上に置く。
10. 蒸かし器の下段に水を入れて、火にかけ、蒸気が上がってきたら、9のおまんじゅうを入れて、約20分（17～20分が目安）蒸かす。皮に触ってみて、指につかなければ、できあがり。

<栄養量／1個分>

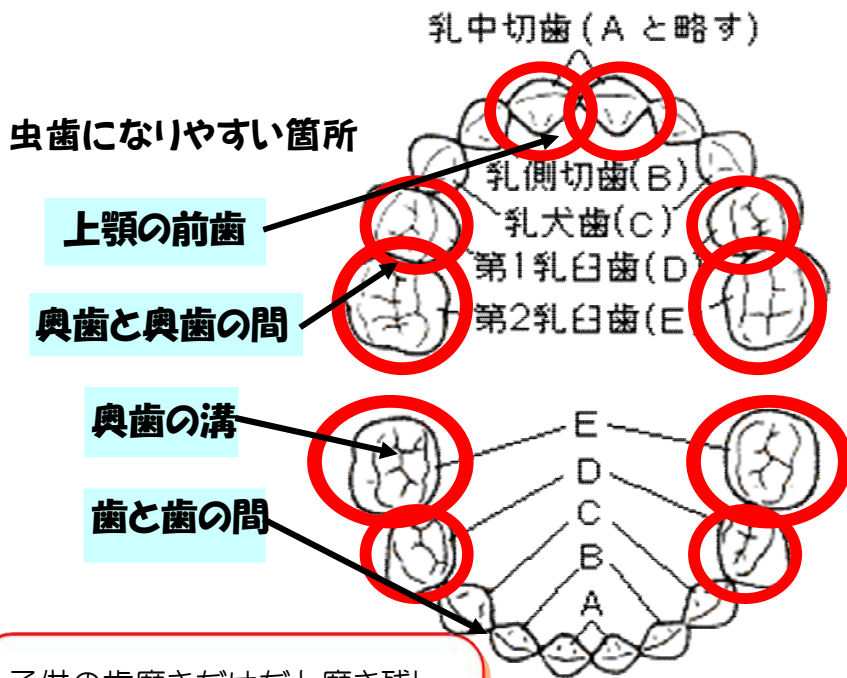
エネルギー279Kcal たんぱく質9.4g 脂質2.1g 塩分量0.2g

虫歯を増やさないために ～間食の食べ方を考えよう～

小鹿野町保健課

虫歯になりやすい箇所と乳歯の役割

3歳以降は奥歯が生えそろう**乳歯20本**が完成します。



乳歯の役割

1. かみ合わせを良くする
2. 顎の発達を促す
3. 発音を良くする
4. 永久歯の歯並びを良くする

子供の歯磨きだけだと磨き残しが出るので、**最後は必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。**

食べるたびに歯は溶ける

虫歯菌のエサは主に**糖質**。

食べ物を食べるとすぐに虫歯菌は酸を出し歯を溶かし始める。(脱灰)



20分～30分程継続(糖質の摂取量が多いと長くなる)



時間をかけて唾液に含まれるカルシウムなどのミネラルが歯に沈着する



歯の再生(再石灰化)

おやつを食べ方を考えよう

おやつエネルギー量(目安)

3~7歳 130Kcal 程度

8~9歳 150Kcal 程度

10~11歳 200Kcal 程度

手軽に食べやすいものは特に注意!

ジュースや小包装のお菓子は子供でも手軽に飲み食いしやすいため、次々と口に入れてしまいがちです。甘いものも多いので、注意

<望ましいおやつ(例)>

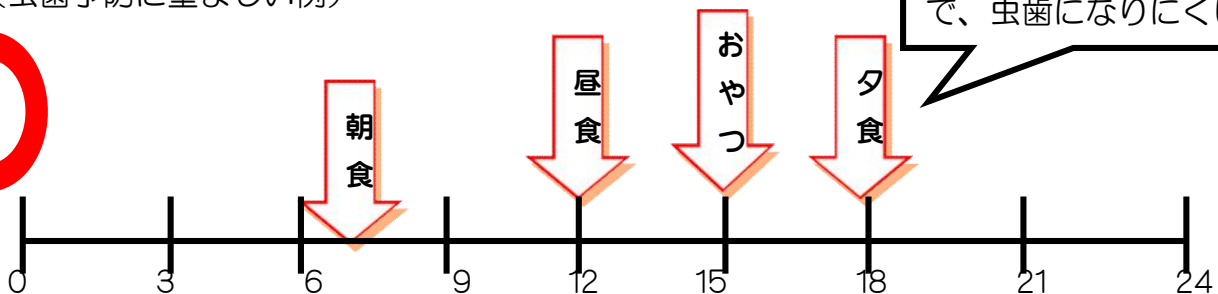
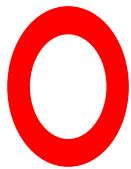
- ・牛乳 100ml+バナナ 1/2本
- ・おにぎり(梅) 70g
- ・じゃがバター(じゃがいも 1個+バター 4g)
- ・ヨーグルト 60g+シリアル 25g
- ・ピザトースト(6枚切り) 1/2枚

おやつは **1日1回** です。

胃の容量が大きくなり、1回に食べられる食事量が増えるため。

「だらだら食べ」に注意しましょう。

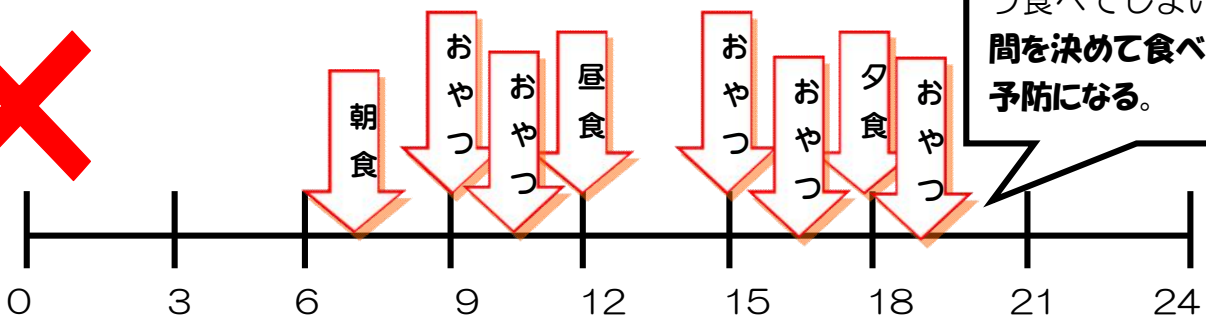
(虫歯予防に望ましい例)



前の食事から

3~4時間時間を置くと
歯の再石灰化が出来るので、虫歯になりにくい

(虫歯になりやすい例)



ジュースや小包装のお菓子は時間に関係なくだらだら食べてしまいがち。**時間を決めて食べれば、虫歯予防になる。**