



2022.6.1
ひらた西保育園

～よく噛んで食べよう～

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 脳を発達させる … たくさん噛むことであごから脳に信号が伝わり「情緒の安定」や「脳の活性化」に繋がります。
- ② だ液の分泌が増える … 食べたものを、だ液と混ぜ合わせるにより消化を助けたり、虫歯になりにくくなります。
- ③ 食べ過ぎを防ぐ … よく噛まずに食べてしまうと早食いの傾向となり「お腹がいっぱいになったから食べるのをやめよう」と脳から出る指令が遅くなり食べ過ぎてしまいます。よく噛んで味わうことで、食べ物本来の味がよくわかり、味覚が発達します。

- ④ あごを発達させる … あごが弱かったり、ゆがんでいたりすると体全体の筋肉や姿勢に大きく影響します。乳歯の次に生えてくる永久歯が入るスペースをしっかりと確保することができ、歯並びもよくなります。



※ 食事の時間が短かったり、せわしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ、よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

食べている時は、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。食べ物を口に入れたまま走り回り、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

<カミカミメニュー>

◎ 豚肉のロール巻き

材料(子ども5人分)

豚肉(もも)	50g
ごぼう	25g
人参	25g
サラダ油	適量
しょうゆ	2.5cc
みりん	2.5cc



★ 子どもが「噛む」ことが上手になる

おすすめの食べ物

- ・ 2～3歳 リンゴや柿などの硬めの果物
- ・ 4歳～ ごぼう・れんこん・ゆで大根・フランスパンなど

作り方

① ごぼうと人参はスティック状に切り、噛みごたえが残る程度に茹でておく。

② 豚肉の上に①をのせ、巻く。しょうゆとみりんを合わせた中に漬け、フライパンで焼く。

オーブンで焼いても良いですよ。

◎ ごぼうサラダ

材料(子ども5人分)

ごぼう	50g
人参	35g
キャベツ	50g
きゅうり	35g
コーン缶	25g
ツナ缶	25g
ごま	5g
マヨネーズ	25g

作り方

① ごぼうは斜めスライスに切り、噛みごたえが残る程度に茹でておく。

② キャベツと人参は千切りにし、茹でて水気をしぼっておく。

③ きゅうりは半分に切り斜めスライスにして塩もみしておく。

④ ①、②、③とコーン、ツナ、ごまをボウルに入れ、マヨネーズで和える。

◎ カルシウムラスク

材料(子ども1人分)

食パン	8枚切り1/2枚
マーガリン	5g
粉チーズ	3g
青のり	適量
ごま	1g



作り方

① 食パンにマーガリンをぬり、粉チーズ・青のり・ごまをのせてわりかりに焼く。

※ 「一口30回噛む」ことを意識してゆっくり味わって食べましょう。