



令和元年 6月 12日
乃木保育所

あじさいが彩りきれいに咲く頃となりました。蒸し暑い日が続くので水分・ミネラルが豊富で食欲増進や体を冷ます効果がある夏野菜を使ったり、酢を使ってさっぱりと食べやすい料理を取り入れたりしています。また、子ども達に噛む習慣が身に付くように毎週カミカミメニューを取り入れ、特によく噛んで食べることを意識する日を設けています。

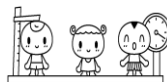
今月の給食だよりでは「噛む大切さ」についてお話します。

ひみこの歯がいーぜ

「ひみこの歯がいーぜ」という標語を知っていますか？噛むことは単に食べ物を飲み込みやすくするだけでなく様々な働きがあります。

ひ 肥満予防

脳にある満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぎます。



み 味覚の発達

食べ物の本来の味を味わうことができます。



こ 言葉の発音がはっきり

口のまわりの筋肉を使い表情が豊かになります。



の 脳の発達

噛むことの刺激が脳の働きを高めます。



は 歯の病気予防

唾液がたくさん出て、口の中をきれいになります。



が がん予防

唾液の酵素には発がん作用を消す働きがあります。



いー 胃腸の働きを促進

消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。



ぜ 全身の体力向上

力をいれて噛み締めることで体に力が湧きます。



咀嚼力アップのポイント！

☆食事の時間はゆったいと！

・時間に追われるとつい早食いになり、噛む回数も少なくなりがちに…



☆まずは噛む回数を5回増やそう！

・いきなりひと口30回に増やすのは、なかなか大変です。まずは5回増やし、慣れてきたら徐々に増やしていきましょう。

☆調理方法を工夫してみよう！

・切り方→いつもより大きめに切ってみましょう。
・水分量→水分が少ない方が弾力が増し、噛みごたえ度が高くなります。



カミカミレシピを紹介！

～枝豆と梅じゃこごはん（2人分）～

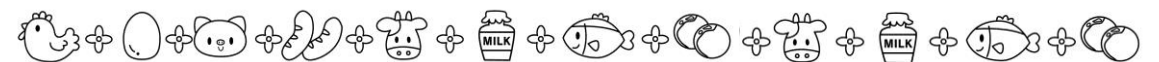
・米… 90g ・枝豆…60g
・しらす…5g ・白ごま…少々
・梅干し…1個 ・食塩…少々

①梅干しは種を取り、実を細かく刻み、しらす干しはから炒りする。
②炊いたごはんに①と枝豆を混ぜ、ごまと塩で味付けをする。

～カミカミサラダ～（2人分）

・きゅうり…1/4本 ・人参…1/4本
・キャベツ…2枚 ・さきいか…20g
・小松菜…1/2束
・醤油 …小さじ1 ・砂糖 …小さじ1/2
・酢 …小さじ1 ・すりごま…少々

①きゅうりは千切りにして塩もみしておき、人参、キャベツも千切りにして茹でておく。小松菜は茹でてから冷水につけて絞って切っておく。
②さきいかは軽く炒める。（そのままでもよい）
③ボールに①と②のを入れ、ごまと調味料で和えれば出来上がり！



給食では噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるよう取り組んでいます。ご家庭でもカミカミメニューを取り入れて子ども達に咀嚼の大切さを知らせて頂ければと思います。