



令和4年6月13日  
乃木保育所  
栄養士 和田 智美

あじさいが彩りきれいに咲く頃となりました。気温や湿度が高くなり、食欲も低下しやすくなります。水分・ミネラルが豊富で体を冷ます効果がある夏野菜を使い、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。また、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に取り組んでいます。ご家庭でもカミカミメニューを取り入れて子どもたちに咀嚼の大切さを知らせて頂ければと思います。

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、口の中をきれいにしていきます。



#### か 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ます。ゆっくと噛みしめて、味わいながら食べましょう。



#### ☆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！

#### ～ごませんべい（4人分）～

- ・小麦粉 …100g
- ・強力粉 …100g
- ・砂糖 …大3
- ・白ごま …大2
- ・黒ごま …大2
- ・油 …適宜

- ① 強力粉、小麦粉、砂糖、ごまを混ぜ合わせます。
- ② 少しずつ水を加えて手に生地がつかない程度に固めにこねます。
- ③ ②を直径5cm位の棒状にしラップでくるんで冷蔵庫に寝かします。(20～30分)
- ④ ③を5mm位の厚さに切り、棒で薄くのばして低温で揚げます。



### 家庭でできる食中毒対策

気温・湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期です。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

- ① 買い物をするときは、消費期限を確認して新鮮なものを選ぶ。
- ② 冷蔵庫で生ものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- ③ 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- ④ 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- ⑤ 残った食材や料理は、小分けにして保存する。

