



今月の食育目標

よく噛んで
食べましょう

噛むとよいことはたくさん



人間の歯にはそれぞれの役割があります。自分の口のサイズに合わせて食べ物をかじり取る前歯、肉などの繊維を噛み裂く犬歯、そして穀物をはじめいろいろなものをすりつぶしてだ液と混ぜ合わせる奥歯。このように人間は三つの違う形の歯をじょうずに使って食べ物を処理し、効率よく栄養を吸収しているのです。よく噛む習慣を子どもの時に身に付けることができればそれは一生の宝物。この機会に子ども達に伝えていきましょう。

きゅうしょくだより

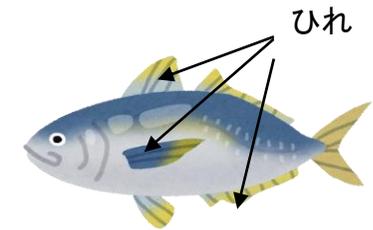
平成30年6月号 社会福祉法人多摩養育園

光明第一保育園

初夏のさわやかな風が木々の緑と戯れる頃となりました。今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。6月4日～10日は、歯を含めた口全体への意識を高めることがねらいである「歯と口の健康週間」が各地で展開されます。歯は一生使う大切なものです。しっかり噛める歯を残していく為には、毎日の食生活も大切です。様々な食材をよく噛んで食べるように心がけましょう。

鱈(あじ)

一年を通して、安価で手に入りやすいアジですが、5月～7月が一番脂がのっておいしい時期とされています。鱈と言っても種類があって、通常スーパーなど店頭に並んでいるものはマアジですが、ムロアジ、シマアジなどの種類もあります。買う時の選び方としては目が澄んでいて、ひれがピンとしているものを選びましょう。



“よく噛む”習慣を支える3つのポイント



あじの南蛮漬け

<材料 4人分>

- ・あじ 三枚おろしで2尾分・片栗粉大さじ1
- ・料理酒(下処理用) 適量・揚げ油 適量
- ・玉ねぎ 1/4個・にんじん 1/4本
- ・黄ピーマン 1/4個
- ・しょうゆ 30cc・酢 30cc
- ・三温糖 20g・みりん 10cc・水20cc

<作り方>

- ①鍋に調味料をすべて入れ、一度沸かしておく。
- ②野菜を全て千切りにし、やわらかくなるまでレンジで加熱し、①の鍋にいれておく。
- ③あじに料理酒をかけ臭みを取り、ペーパーで水気を拭きとる。
- ④水気を拭き取った片栗粉をまぶして170から180℃の油で5分から6分揚げる。
- ⑤バットにうつし、②にをかける。



1. 子どもの発達段階に応じた食べ物を与える。

- ・1～2歳「噛む」ことを覚える。

例) 軟飯、煮野菜など

- ・3歳以降「よく噛む」ことを覚える。

例) 肉・根菜(ごぼう、れんこん、たけのこ等の煮物で徐々に煮る時間を短くして噛み応えをのこす。)

3. 手づかみ食べは大切な食体験。

自分の前歯で大きめの食べ物をかじり取る体験を積み重ねることで、自分の口で処理できる一口量を覚えます。(大人の判断で一口量を与えてしまうと自分にあった一口サイズがわからなくなります)



2. 共食の場を確保することが噛む習慣を育てる。

食卓の楽しい雰囲気が噛むことの学習を支え、自ら食べようとする意欲を育てます。家族や親しい人と食事することでリラックスし、だ液の分泌を良くします。

