



# 食事だより



食事の時、必ず行なう『噛む』こと。よく噛んで食べると身体にどんなことが起こるでしょうか？

またよく噛むにはどんな工夫ができるのか？よく噛むことの大切さと噛むための食事の工夫をご紹介します！

## 【食べ物をよく噛むと…】

### ☆虫歯予防できる！

噛む回数が少ないとだ液の量が減ります。だ液の量が減ると虫歯になりやすい細菌がふえてしまいます。

### ☆肥満防止できる！

よく噛むことによって、だ液の量が増えると、食べ物を消化吸収しやすくなり、肥満の防止になります。

### ☆笑顔がもっと素敵になる！

よく噛むことであごや顔の筋肉が発達します。顔全体のバランスが良くなり、豊かな表情を作りやすくします。

## 【噛む習慣化のための工夫】

### 噛みごたえのある食材

わかめ・ひじき・大豆・枝豆・ナッツ類・りんご

★料理に噛みごたえのある食材を1つ加える。

★おやつを噛みごたえのある食材にする。…保育園ではおやつに煮干しを出しています！

★食材を厚く大きめに切って、硬めに茹でる。…サラダや和え物の野菜を茹ですぎないように気を付けています！

噛む力(咀嚼力)は子供の年齢によってそれぞれ違うので無理せず、できる範囲で噛む力を育てていけると良いですね。

キッチンではこれからも噛む力が育つような献立を工夫して提供していきたいと思えます。

食事をみんなでよく噛んで身体も心も健やかに育ちますように☆☆

<今月の栄養価(平均値)>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
3歳児以上	526Kcal	20.9g	254g	2.0g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、
1～2歳児	456Kcal	18.3g	264g	1.6g	ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単メニュー★

### 切り干し大根のマヨポンサラダ (4人分)

6/5(金) 昼食に出ます♪

・切り干し大根 乾燥しているもの 20g(水で戻すと4倍になります)

・ごぼう 60g(1/3本くらい)

- A
- マヨネーズ 24g
  - スキムミルク 12g(大さじ2)
  - ポン酢 10g(大さじ1/2)

※スキムミルクは簡単にカルシウムを補うことができるので保育園でも取り入れています。入れなくても作ることができます。

- ① 切り干し大根を水に漬けて戻し、やわらかくなったら3cmくらいに切る。ごぼうは千切りにする。
- ② ①をゆでる。そのあとに水分を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。(スキムミルクは粉末の為、マヨネーズにそのまま混ぜることができます)
- ④ ②と③を和えて、完成です。

茹でて和えるだけで簡単に出て、噛む力も育てられるメニューです。

食材のどちらかを入参や玉葱などにかえても噛みごたえが良いのでアレンジしてみてください♪

