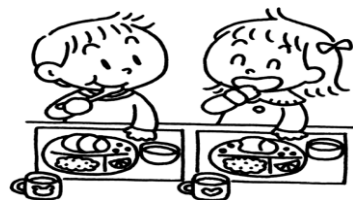


給食だより

令和5年6月1日
保育課給食指導グループ



「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

（「咀嚼とメカノサイトロジー」(斉藤滋,「咀嚼システム入門」,風人舎)

★なぜ、噛むことが大切な？

・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

・食べ過ぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

★ゆっくりとよく噛むためのポイント

・水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

・料理は「食べる教材」と考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

ステップ1

子どもの食べる機能の発達を把握



子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

ステップ2

子どもに合わせた調理形態にする



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいままやわらかくして順次硬くしましょう。

・噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



× 口を開けた状態での上下の動き



○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き

・時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

★幼児期に獲得したい食べ方



(株)アダム わんぱくだよりより



6月の献立のポイント



しっかりと噛んで食べるには、歯が健康であることが大切です。カルシウムをしっかりと摂ることで、虫歯や歯周病にかかりにくい丈夫な歯を保つことができます。今回は、カルシウムを多く含んだ食材を使った献立を紹介します。

★お好み焼き(6・20日)

米粉やじゃが芋を使い、小麦アレルギーのお子さんでも食べられるように配慮したおやつです。しらすの香ばしさが食欲をそそります。

カルシウムを多く含む食材



しらす

★カレーミートオムレツ(7・21日)

じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・マッシュルームを炒め、カレー粉で味付けし、卵液を加えてオーブンで焼きます。カレーのスパイシーな風味や粉チーズのうま味を活かしソースをかけないことで、減塩しました。

粉チーズ



★にんじんマドレーヌ(13・27日)

すりおろしたにんじんを混ぜ込んだオレンジ色がきれいな手作りのマドレーヌです。スキムミルク(脱脂粉乳)を加えて、カルシウム摂取量を増やしています。



スキムミルク

★ひじきと野菜の炒め煮(13・27日)

ひじきはカルシウムやカリウムなどのミネラルを多く含む栄養価の高い食品です。保育園ではお子さんが食べやすいように、キャベツを加えた炒め煮にしています。

ひじき



～食中毒に気を付けましょう～



梅雨の時期は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。料理をするときは、手洗いをしっかりし、食材は十分に加熱しましょう。また、食中毒原因菌は20℃(室温)から増殖が活発になり、35～45℃で最も増殖しやすくなります。一晩常温放置などはせず、粗熱が取れたらすぐに冷蔵又は冷凍で保管しましょう。また、食中毒原因菌が増えてしまった食品は、見た目や臭いは変わらないことがほとんどです。常温放置してしまったものは、見た目や臭いで判断せず、思い切って処分することも食中毒にならないためには大切です。

♪かんたんクッキング

◎中華風ごはん◎

【材料】 大人2人分+幼児2人分

米	2合	しょうゆ	小さじ2弱
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1
豚ひき肉	100g	水	大さじ3
にんじん	2cm		
ぶなしめじ	1/2株		

【作り方】

- ① 米は研ぎ、1.5合分の水で吸水させておく。
- ② 人参はみじん切り、ぶなしめじは粗みじん切りにする。
- ③ ごま油で豚ひき肉を炒め、火が通ったら、人参、ぶなしめじを加え、さらに炒める。
- ④ しょうゆ、砂糖、水を加え、少し煮て冷ましておく。
- ⑤ ①に④の煮汁を入れて混ぜ、2合の目盛りまで水を加える。具を上のにせて炊飯する。

★ 熱い具を入れて炊いたり、具を米に混ぜて炊いたりすると、炊きムラができるので注意してください。

◎ヨーグルト蒸しパン◎

【材料】 カップ8個分

A	ホットケーキミックス	150g
	スキムミルク	大さじ3
	砂糖	大さじ1と1/2
	プレーンヨーグルト	70g(約大さじ5)
	牛乳	80cc
	レモン果汁	小さじ1
	サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① Aはボウルに入れて合わせておく。
- ② ヨーグルトと牛乳を合わせて、だまが無くなるまで混ぜる。
- ③ ①に②を加え混ぜる。粉気が無くなるまでさっくり混ぜる。
* 混ぜすぎると膨らまなくなるため、混ぜすぎないように注意
- ④ カップの七分目まで生地を注ぎ、強火の蒸し器で15分又は、600Wのレンジで2～3分加熱する。

★ 紙カップの代わりに大き目のタッパー等で加熱する場合は、様子を見ながら加熱時間を増やしてください。(竹串を刺して、生地が付かないくらいが目安です。)