



食育だより



令和3年度 第3号 市川市立保育園

食育だより2号では「かむ力を育てる」口の動きや離乳食の進め方などを紹介しました。しっかり口を閉じて食べる習慣をつけることで咀嚼機能が発達し、かむことが上手になります。かむことは食べ物を細かくして味わうだけでなく、丈夫な心と体をつくるためにとても大切な事です。ご家庭でも食事の際に一緒に食べながら、かみ方をみてあげましょう。周囲の大人がよくかんで食べる姿を見せることも効果的です。

「よくかむ」と体に良いことたくさん！ ～ ひみこのはがいてぜ ～

ひ 肥満の予防

よくかむと脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます



み 味覚の発達

よくかんで味わうことで食べ物の味がよくわかります



こ 言葉の発音ははっきり

口の機能が発達し、きれいな発音ができます、表情が豊かになります



の 脳の発達

脳細胞の働きが活発になります



は 歯と口の病気の予防

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます



が がんの予防

唾液の酵素が食品に含まれる発がん物質の発がん作用を消す働きがあります



い 胃腸の働きを促進

食べ物を細かくかみ、唾液と混ぜ合わせることで消化吸収が良くなります



ぜ 全身の体力向上

いっぱい遊んだり、歯を食いしばって頑張ることができます



「ひみこのはがいてぜ」とは、かむことの効用を示す食育ワードです。弥生時代の卑弥呼の食事は現在の6倍かむ回数が多かったそうです。昭和初期でも今の2倍かむ食事をしていました。



家族でよくかんで食べる習慣を

かむ力を育てるには、食べ物をゆっくりかんで味わうことが大切です。毎日の食事の中で「これはどんな味？」「今日のご飯おいしいね」などのちょっとした会話も食べることへの興味となり、よくかんで食べる力につながります。

裏面ではよくかんで食べるための「カミカミ大作戦」や保育園のレシピをご紹介します。





カミカミ大作戦



Point 1

かみごたえのある 食べ物を取り入れよう

☆食物繊維を含むもの

ごぼう、人参、キャベツなどの野菜
りんご、海藻、きのこなど



☆弾力のあるもの

薄切り肉やかまぼこ、こんにゃくなど
※年齢に応じて



☆乾燥したもの

切干大根、ドライフルーツ、煮干し
など



Point 2

調理方法に工夫を

☆食材を大きく切る

細かく切るほどかみごたえが
なくなります。薄切りを乱切りに
する、繊維の方向に合わせて切る
などしましょう。

☆加熱

魚や肉は焼く、揚げると水分が
少なく硬くなりかむ回数が増え
ます。パンもトーストする方がか
みごたえがあります。

逆に野菜は生食の方がかむ回
数が増えます。

Point 3

いつものメニューにプラスワン

☆ハンバーグの中に

+ ごぼう・れんこん

☆オムレツの中に

+ しめじ・マッシュルーム

☆野菜サラダの中に

+ ちくわ・海草類

☆カレーライスのトッピング

+ ウィンナー・ブロッコリー

☆ミートソースのトッピング

+ ほうれん草・なす

おまけ

口にためて飲み込めない 場合は

☆一口量を少なめにして少しずつ
かみ、飲み込むように声掛けを
する

☆肉や魚など料理によって、とろ
みを加えて飲み込みやすくする

☆食べ物を汁物やお茶などの飲み
物で流し込まない（水分で流し
込む癖がつくと唾液の出が悪く
なる）



かむかむレシピのご紹介



コーントースト 8枚切り2枚分

材料

食パン（8枚切り）	2枚
クリームコーン	28g
ホールコーン	14g
マヨネーズ	5g（小さじ1）
パセリみじん切り	少々

保育園では10枚切
の食パンで作って
います。
盛り付け量は5歳
児3/4切です

作り方

- ①クリームコーン、ホールコーン、マヨネーズ、パセリを混ぜ合わせる。
- ②①を食パンにぬり、トースターでこんがり焼く。焼きあがったら4等分に切る。

れんこんサラダ 5歳児 5人分

（付け合わせの量です）

材料

れんこん	120g	
きゅうり	50g（1/2本）	
振り塩	少々	
人参	25g（1/6本）	
		マヨネーズ 13g（小さじ1）
		醤油（加熱） 1.5g（小さじ1/4）

作り方

- ①れんこんは皮をむき、薄めのいちょう切りにし、ゆでる。きゅうりはさっとゆでて半月切りにし、ふり塩をする。人参は皮をむき、いちょう切りにし、ゆでる。
- ②マヨネーズに醤油を加え、混ぜておく。
- ③れんこん、きゅうり、人参の水気を切り、②で和える。