

# わんぱくだより5月号

## ★噛むことの大切さを知ろう★

近年、よく噛まないで食べる子どもや、噛めない子どもが増えているといわれています。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、とても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身につけていきます。幼児期から”噛む”学習をしっかりとおこない、生涯にわたっての健康習慣を身に付けましょう。

### ＜よく噛んで食べると・・・＞

- ①噛めば噛むほど、唾液の分泌により、消化吸収がよくなります
- ②よく噛むことで、食べ物本来の味を味わうことができます
- ③噛むことで、歯茎の血行が良くなり、健康な歯の土台を作ります
- ④よく噛むと、虫歯や肥満の予防につながります
- ⑤噛む動作は、あごや顔の筋肉を発達させます
- ⑥よく噛むと、脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます



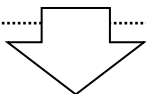
よく噛んで食べられない子どもが増えている原因は？



レトルト食品や加工食品、インスタント食品を利用する機会が増え、軟らかい食品を好んで食べる傾向がみられます

家族そろって食事をする機会が少なくなり、ゆっくりよく噛んで食べましょう、というしつけがしっかりと行われていません

家庭で食事を作ることが減り、伝統的な和食が減少しているため、噛みごたえのある家庭料理を食べる機会も少なくなっています



よく噛めない子どもは健康への影響も心配されます！

偏食になり成長発達が妨げられる  
虫歯や歯茎の炎症を起こしやすくなる  
あごが十分に発達しない  
発音が悪くなる

など

## ★おいしく食べる！噛み噛み料理★

お子様の大好きな味付けで噛み噛み食材をおいしく食べましょう。旬のごぼうはほかの時期のごぼうよりも柔らかく、噛む学習にとってもよい食材になります。また、おやつにも噛み噛み食材を上手に取り入れていくといいですね。



旬のごぼうで  
びらびらきんぴら

ごぼうが食べにくい時は、ピーラーで剥くようにして薄いごぼうを作り、同様に作ったにんじんと一緒にきんぴらにします

### ＜材料 4人分＞

- |            |              |
|------------|--------------|
| ごぼう...120g | にんじん...40g   |
| ごま油...小さじ1 | 酒...小さじ1     |
| 砂糖...小さじ2  | しょうゆ...小さじ1強 |

### ＜作り方＞

- ① ごぼうの皮は包丁の背でこそげおとし、ピーラーで薄く剥き酢水に漬ける
- ② 人参も皮を落としてから同様に剥く
- ③ フライパンにごま油を敷き、①を炒める
- ④ 調味料を加えて炒り煮にする
- ⑤ 火を止め、ごま(適宜)をふりかける



カリッポリッ田作り

田作りはカルシウム補給にとってもよい食材です。おやつにもうれしいかみかみ料理です

### ＜材料 4人分＞

- |            |             |
|------------|-------------|
| 田作り...30g  | しょうゆ...小さじ1 |
| 砂糖..大きじ1   | ごま...少々     |
| みりん...小さじ2 |             |

### ＜作り方＞

- ① フライパンで田作りを弱火で乾煎りする(ポキッと折れるくらいまで。焦がさない)
- ② 別のフライパン等に調味料を煮立たせ、①を絡めて温かいうちにごまをふり、お皿などに広げて冷ます



### 噛み噛み食材



煮干し、豆類など硬い食品  
ごぼう、たけのこ、切干大根などの食物繊維が多いもの  
こんにゃく、油揚げなどの弾力性が大きいもの

\*噛みごたえのある料理は、1回の食事に1品にして、噛む経験を重ねていきましょう。また、食事時間にゆとりをもち、落ち着いてゆっくり、よく噛んで食べるようにしましょう

