



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

あけましておめでとうございます。
新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていることと思います。
寒い日もありますが子どもたちは元気に走り回っています。
よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。
今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。
よろしくお願いいたします。



大事です、咀嚼力

小さいお子さんがいるご家庭ではメニューが軟らかい内容になりがちです。噛む力は、乳歯の奥歯が生えそろそろ3歳を過ぎるくらいまでの間に徐々に身に付きます。軟らかすぎるもの、あまり噛まずに食べられるもの（シチューやハンバーグなど）ばかりにならないようにしてください。食材の大きさは一口大ではなく、かじり取って食べるものを取り入れましょう。この時期は前歯でかじり取り、奥歯でかみしめる習慣づけが必要です。お茶や水などでの水分で食べ物を流し込まないように注意することも大切です。大人と一緒に食事をして、噛んで食べる様子を見せてみましょう。



【調理の工夫】

普段の家庭のお食事でもちょっとした工夫で食感を残し、咀嚼を育てるメニューになります。咀嚼力を高めることを意識し、噛む回数を増やす調理をしましょう。



1、ハンバーグの肉は軟らかく食べやすいので中に歯ごたえを感じるように調理した野菜を入れるいいでしょう（ごぼうやレンコン、枝豆など）

2.野菜の加熱時間を短くすることで、野菜の歯ごたえを感じられます。野菜の種類や料理によって 加熱時間を調整しましょう。



3.料理によって切り方工夫をします。

①野菜の繊維に沿って切る

繊維に沿って切ると、咀嚼するときに繊維を断ち切らなければならないので噛む力が必要になります。

②カレー、シチュー、煮物などは野菜を大きく切る

煮込み料理は食材が軟らかく煮えています。噛まずに食べてしまいがちなのでメニューは野菜を大きく切ります。



③サラダはスティックサラダのように棒状に切る

棒状に切った野菜をさっと加熱することで、生野菜に近い仕上がりになるので、噛む力が必要です。また、ひと口大を覚えるためにも良い形状です。すべてスティック状だと難しい場合は、サラダの一部をスティックにすることからはじめましょう。

