



2021年度

よく噛んで健康に 

忙しくなった現代では、食事の時間を惜しんで、噛む時間が少なく柔らかい食品が主流となってきています。噛む回数が減ると、顎が小さくなり歯並びが悪くなる、唾液の分泌が少なくなり消化吸収が悪くなる、噛み合わせの悪さから肩こりや頭痛がおきやすくなるなど、私たちの健康に様々な形で影響を及ぼすことが分かっています。まずはよく噛む食品を選び、生活の中に取り入れていきましょう。咀嚼の習慣づけには「するめ」がよいとされ、せんべいやグミといったお菓子の2~3倍多く噛むので咀嚼力アップにつながります。塩分が多く含まれているものもあるので、食べすぎには注意してくださいね。



噛むことの効果 (呼吸の歯がいーぜ)



- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を予防
- が がんの予防
- い 胃腸の健康
- ぜ 全身元気に

## 食育につながるお手伝い



料理のお手伝いをすることによって、子どもの食べることへの興味や関心が高まるといわれています。時間がある時や、子どもがやりたいと言った時には、簡単なことからいいのでお手伝いをお願いしてみましょう。



2~3歳ごろ



レタスやキャベツといった葉もの野菜をちぎる、おにぎりを粘土のような感覚で丸める。遊びの延長としてできるような作業から始める。



4歳ごろ~



フライの衣をつける、餃子や春巻きを包む、クッキーの型抜きなど。子ども用包丁やテーブルナイフで、豆腐やかまぼこといった柔らかいものを切ってみる。

6歳ごろ~

1品料理の完成を目指してみる。目玉焼きや玉子焼き、みそ汁など、最初から完璧を求めず、工程を少しずつ積み重ねて完成を目指す。



## 節分の恵方巻



「恵方巻」は、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを祓う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(今年は北北西)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動等によって、最近では全国的にも知られるようになりました。一般的な太巻きだけでなく、太巻きに似せたロールケーキやクレープ等もあるので、願いを込めながらいろいろな恵方巻を食べてみてくださいね♪



〇〇〇 〇〇〇 〇 〇 〇 〇

保育園  
メニュー

## チキごぼう

【材料】・鶏もも肉 200g ・ごぼう 80g ・人参 50g ・枝豆(むき身) 20g  
★醤油 大さじ1 ★料理酒 大さじ1 ★砂糖 5g ☆醤油 大さじ1  
☆料理酒 小さじ1 ☆みりん 小さじ1 ☆砂糖 小さじ1/2  
☆だし汁 100ml ・片栗粉 適量

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口サイズに切り、混ぜ合わせた★の調味料をもみ込み30分程度浸けておく。
- ②ごぼうと人参は乱切りにし、レンジで爪楊枝がすっと刺さるくらいまで加熱する。
- ③①の鶏もも肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④☆を混ぜ合わせ弱火にかけ、沸騰してきたら②と③と枝豆を加える。
- ⑤とろみがつき、全体的に混ざったら完成!