

# 6月 給食だよ!

令和2年 6月  
栄養士 照屋恵美



幼児期は「咀嚼力」を鍛える大事な時期!

かみごたえのある食材を選ぶ

かみごたえアップのポイント!



奥歯が生えそろう幼児期は、さまざまな食感を味わいながら噛む力を育ててほしい時期です。奥歯で噛む練習ができるものを、大人と食卓を囲んでゆっくり食べるように習慣づけましょう。大きめに切った茹で野菜をはじめ、海藻類や生野菜など、きのこ類、こんにゃく、かまぼこなど弾力性のあるもの、焼肉や焼き魚、イカやタコなど固いものでもよく噛まないで咀嚼しにくいものなど、歯ごたえがあるものを増やしていきます。

ファストフード	どこがちがうのかな?		和食
	562回	かむ回数	1019回
	8分27秒	食事時間	13分28秒
約600kcal	エネルギー量		約600kcal

そしゃくで健康づくり育てようかむ力(少年写真新聞社)

咀嚼の経験が少ないと、食べものの誤えんなどの事故が起こりやすくなります。保育園でも、誤えん、窒息などを引き起こす可能性がある食材は (白玉風だんごや丸いままのミニトマト等)、使用しないことが望ましい。とされています。誤えん事故が起こらないように、家庭でしっかり噛む練習をしていくことが大切です。

## 咀嚼力UP おやつ きなこ棒



材料 きなこ 100g オリゴ糖 130g  
オリゴ糖の代わりに水あめ・はちみつでもOK

### ●作り方●

- ① オリゴ糖にきな粉を混ぜる。
- ② 形を整え棒状にカットし、きなこをまぶす。

※粘りがあるので、しっかりと噛む練習になります。  
簡単に作れるので、子供と一緒に作ってみましょう!

**厨房コラム** 梅雨に入り、高温多湿が続いています。体調は、いかがですか?梅雨の時期は食欲もなくなってきます。そうめん等のどごしの良い料理にするなど、しっかり食べて体調管理をしましょうね。汗もかくので、水分もしっかり摂ってくださいね。

P.S.引き続き、手洗い・咳エチケットをよろしくお願ひします。