

# 2019年 食事 6月

もうすぐ梅雨の季節ですね。じめじめした日が続きます。食べ物が腐りやすくなるので、食中毒にも注意しましょう。また6月は、歯の衛生週間があります。今月は“噛むこと”について考えてみましょう。

## 噛むことの大切さ

### ・噛むことはどうしていいの？

- ①食べ物のおいしさを感じます  
歯ごたえ・味わい、素材の持ち味がわかる
- ②噛むと唾液がでて、消化を助け、虫歯を予防します。
- ③唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします
- ④歯やあごの骨を育てます
- ⑤言葉の発音がはっきりするようになります



### 水分は食前・食後に飲もう

岡崎好秀氏によると、「最近では唾液がたまらない子が増えている。食生活の変化により、食事中に水分を取ることが増え、流し込み食べをしているせいではないか」。早食いの子を見ると、本当に食べ物を飲み込む前に麦茶を飲み、流し込んでいます。たくさん唾液を出すためには、食事中の水分を控え、よく噛んで食べましょう。



## かむかむ保育園レシピ

調理形態をかえると、唾液量もかわり、よく噛む献立は唾液腺を活性化し、たくさん唾液がでます。それぞれの歯の生え具合・咀嚼力に合わせて固さを調整します。

### 三色きんぴら

<材料>大人2人+子ども2人分

ごぼう…160g(太目約1本分)

にんじん…30g(中1/3本)

絹さや…13g(5さや)

醤油…15g(小さじ2.5)

砂糖…8g(小さじ1と2/3)

みりん…8g(小さじ1と1/3)

ごま油…4g(小さじ4/5)

かつおだし…適宜

☆乳児はまだ歯も揃っておらず、噛む力も弱いので、ごぼう40g、じゃがいも100gにしています。

<作り方>

①ごぼうは乳児1cm、幼児は3cmのさがきにさっと水にくぐらせる。にんじんは千切り、絹さやは塩を入れた湯でゆでてごぼうの長さに合わせて細切りする。じゃが芋を入れる場合は、千切りにする。

②熱したフライパンにごま油をしき、①のごぼう、にんじん、(じゃが芋)を炒め、だし汁をひたひたに加え食べやすい固さになるまで煮る。

③調味料を加え、煮汁が煮切れるまで炒め煮する。①の絹さやを加えさっと炒める。