



6月給食だより

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯をつくり、生涯を健康に過ごすためには歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です！食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

◆◆「咀嚼力」をつけよう◆◆



咀嚼力とは、食べ物をよく噛む力のことを言います。月齢が上がれば、「なんでも食べられるようになる」「時間内に食べ切れるようになる」だろうと思われがちですが、離乳食から幼児食になっても咀嚼機能の発達はまだ続きます。

特に最近は、硬いものが食べられない子どもやよく噛めない子どもが増加し、顎の発達が不十分であったり、歯並びの良くない子どもが増えていると言われています。家族みんなでよく噛むことを意識しま

噛みごたえのある食べ物

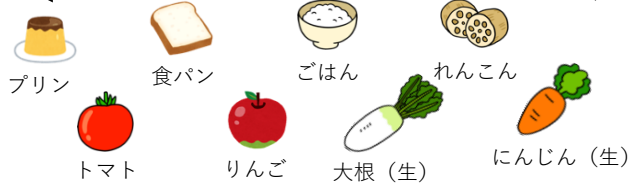
食材の固さより、噛む回数が重要になります。かじり取りよく噛んで飲み込むことができるようになる食材や料理がおすすめです。

具体的な食材としては、きのこ類や根菜類、乾物などです。



食品の噛みごたえ度

1 ←————→ 10



※噛みごたえ度は、数値が増えるほど噛みごたえが大きくなります。

出典「食物かみごたえ早見表」(風人)

かみかみレシピ



切り干し大根のかみかみサラダ

【材料】(4人前)

- ・切り干し大根 1袋(80g)
- ・にんじん 1/2本
- ・小松菜 1束(100g)
- ・冷凍コーン 大さじ2
- ・いりごま 大さじ1

- (A) {
- 酢 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - ごま油 大さじ1

【作り方】

- 1) 切り干し大根を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 2) にんじん、小松菜、冷凍コーンを茹で、2cm幅に切る。
- 3) (A)を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 4) ボウルに、水気を絞った1)、2)、いりごま、(A)を入れ和える。



かみかみポイント！

一品にいろいろな食材をいれることにより咀嚼回数がUPします。