

平成 30 年 11 月 1 日 保育所 こどもの家

肌寒い日が増え、秋がかけあして過ぎそうですね。
これからは暖かいものや、冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。
寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。



11月8日「いい歯の日」

みなさんはよく噛んで食べていますか？
よく噛むことであごや歯ぐきが丈夫になります。だ液の分泌もよくなり、口の中の病気も防ぎ、消化をよくしてくれます。
しかし、今の食生活はやわらかい食べ物が増え、噛む回数が減っています。
料理に噛みごたえのある食品（野菜・肉・りんご等）を加えて自然に噛む回数を増やしましょう！

よく噛むことの効果

味覚が発達します

食べ物の形や固さを感じることで、味がよく分かるようになるなど味覚が発達します。



肥満予防になります

ゆっくりよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。



おすすめレシピ



ポイントはさきいか!?

さきいかを入れることで噛む回数が増え、さきいかのうま味で野菜も美味しく食べることが出来ます。

言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け表情がゆたかになったり言葉の発音が綺麗になります



歯の病気予防

よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯予防になります。



脳が発達します

脳に流れる血液の量が増えるので、こどもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することが出来ます。



胃腸の働きをよくします

消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。



かみかみサラダ (4人分)

・きゅうり	40g
・にんじん	40g
・ごぼう	80g
・さきいか	16g
・マヨネーズ	小さじ5
・こしょう	少々
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2/3

噛む力をつける工夫

- ☆ 普段食べている食材を少し大きく切ってみましょう。すると一口では食べにくいので噛む回数も増えます。切り方を少し変えただけでも噛む工夫が出来ます。
- ☆ こどもの大好きなお汁に野菜、芋など具たくさんにすると苦手な物も食べられ、しっかりと噛むこともできます。
- ☆ サラダにりんごを入れましょう。保育園では少し皮もつけています。離乳食が完了するころから薄く切ったりんごも食べさせてみましょう。
- ☆ おやつにおにぎり、りんご、せんべい、ふかし芋等の噛みごたえのある物を組み合わせるといいでしょう。

〈作り方〉

- ① きゅうりは太めの千切りにする。
- ② にんじん、ごぼうは太めの千切りにし茹でる。
- ③ さきいかは3cmくらいの長さに切る。
- ④ マヨネーズ・こしょう・ごま油・しょうゆを加えてよく混ぜ、①②③を和える。