



お子さんと一緒に食事をしていると、「いつまでも口に物が入っている」「よく噛まないで丸飲みしている」ということはありませんか？保育園でも、このような子どもたちの姿が見られることがあります。昔に比べ、現代人は噛む回数がとても減っていて、これは、お子さんにも当てはまることだそうです。そこで今回は、「よく噛んで食べる」ことをテーマとしました。



## ★「よく噛む」とどんな良いことがある？

### 『脳の働きが活発になる』

物を噛むと、脳の中の血行がよくなるので、脳細胞の働きが活発になります。

### 『消化吸収がよくなる』

食べ物を細かく噛み砕き、消化酵素が含まれる唾液と混ぜるので、消化を助けます。

### 『歯並びが良くなる』

顔全体の筋肉が鍛えられ、あごの成長を促すので、歯並びがよくなります。

### 『むし歯を予防する』

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は虫歯菌が作る酸を薄める働きがあります。

### 『肥満を防ぐ』

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

### 『おいしく食べられる』

よく噛むことで舌の味覚センサーがよく働くので、薄味でもおいしく食べられます。

「噛む」機能や能力は人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものだそうです。「よく噛む」ことは、体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳児期からしっかりと身に付けることが大切です。ただ噛む回数を押し付けるだけではなくて、楽しく、美味しく食べ物を味わうことで、よく噛む習慣を身に付けることができるといいですね。



## ★よく噛んで食べたいレシピ

### 『切干大根のソース炒め』★

【材料】(子ども2人、大人2人分)

- 切干大根(細いの)・・・30g
- 豚バラ肉・・・100g
- キャベツ・・・100g(葉2枚くらい)
- にんじん・・・50g(1/3本くらい)
- 中濃ソース・・・大さじ2
- 中華スープの素・・・小さじ1

【作り方】

- ① 切干大根はよく洗って水で戻し、歯ごたえが残る程度にさっとゆでておきます。
- ② 豚バラ肉は細長く切り、キャベツとにんじんは千切りにしておきます。
- ③ フライパンを火にかけて豚バラ肉を炒め、切干大根とにんじんを加え炒めていきます。
- ④ にんじんがしんなりしたら、キャベツを加え炒め、●を加えなじむまで炒めたら出来上がりです。

### ★6月が旬の食材★

**野菜** トマト、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ

**果物** すいか、ぶどう

**魚** あじ、いわし、とびうお

夏野菜が少しずつ

出回ってきますね♪

- 6月のお弁当の日は、21日(火)、25日(土)です。お弁当の準備をよろしくお願いいたします。
- 23日(木)は世界の料理、「ウクライナ」のお食事を提供します。お楽しみに。

