



# 9月食育だより

## よく噛んで味わって食べましょう

人間は、三つの違う形の歯を上手にを使って食べ物をかみ砕き効率よく栄養を吸収しています。また、噛むことは、栄養を摂取し健康を維持するだけではなく、脳の発達や言葉の発達に大きく関わっているのととても大切なことです。幼児期に獲得された食行動や生活習慣は、その後の人生に大きな影響を及ぼしますので、ぜひ、よく噛んで食べる習慣を身につけさせてあげたいですね。

### 噛むとよいことはこんなにたくさんあります！！



- ① 歯の病気を防ぎます。  
だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。
- ② 言葉の発音をはっきりします。  
口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、言葉の発音をはっきりします。
- ③ 何事にも全力投球  
グッと力を入れて噛みしめたとき、歯を食いしばることができて力がわきます。
- ④ 味覚の発達  
食材本来の味がわかるようになり、塩味、甘味、旨味、酸味、苦味が発達します。
- ⑤ 脳の発達  
脳への血液が良くなり、脳が活性化します。
- ⑥ 肥満予防  
脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。
- ⑦ 窒息事故防止  
よく噛むと食べ物が細くなり、だ液とよく混ぜり合っただけをのどを通りやすくなり、食べ物をのどに詰まらせる事故を防ぎます。
- ⑧ 胃腸の働きを良くします。  
よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け、胃腸にかかる負担を減らします。



離乳食期に徐々に軟らかいものから硬いものへと発達段階に合わせた離乳食の進め方が重要です。咀嚼の学習体験を積み重ね、3歳ぐらまでは「噛める」ようになっていくことが望ましいとされています。急いで大人の食事形態に近づけるのではなく、食材や料理形態、切り方を工夫してあげることが咀嚼力をつけるポイントとなります。

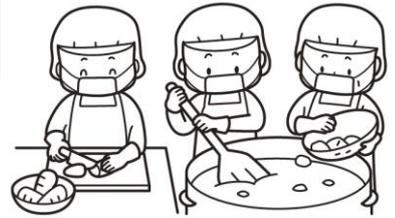
### 歯ごたえのある食材を活用してみましょう！！

食物繊維が多い食材や弾力性に富んだ食材など、しっかりかまないと飲み込めない食材をメニューの中に取り入れてみましょう。

- 【野菜類】：ごぼう、れんこん、竹の子、しいたけ、えのきだけ など
- 【魚介類・海藻類】：いか、たこ、あさり、しじみ、殻付きのえび、こんぶ など
- 【果物】：りんご、パイナップル など
- 【肉類】：鶏のレバー、豚のレバー など
- 【加工食品】：こんにやく、油揚げ など



## 9月1日は防災の日です 災害に備えて非常食の備蓄を！



### 1週間分 (大人2人分)

#### 【必需品】

- ・飲料水 2ℓ × 6本 × 4箱 ※1人1日およそ3ℓ
- ・カセットコンロ、カセットボンベ 12本 ※1人1週間およそ6本

#### 【主食 (エネルギー：炭水化物)】

- ・米 2kg × 2袋
- ・乾麺 (うどん、そば、そうめん、パスタ) そうめん 300g × 2袋、パスタ 600g × 2袋
- ・カップ麺類 6個                      ・パックご飯 6個                      ・その他…シリアルなど

#### 【主菜 (たんぱく質)】

- ・レトルト食品 牛丼の素、カレーなど 18個                      ・パスタソース 6袋
- ・缶詰 (肉・魚) お好みのもの 18缶

#### 【副菜・その他】

- ・日持ちする野菜類 (玉ねぎ、じゃが芋)                      ・調味料
- ・梅干し、のり、乾燥わかめ                      ・インスタント味噌汁、即席スープ
- ・野菜ジュース、果汁ジュース                      ・菓子類 (チョコレート、ビスケット)

※今回は1週間分の備蓄を記載しましたが、1人最低3日分が必要とされています。

※離乳食の備えを！びん詰めやレトルトの離乳食を多めにストックしておき、ふだんから食べ慣れておくことも大事です。また、粉ミルクと哺乳びん、紙コップや使い捨てスプーンを備えておきましょう。

※食物アレルギーがある方は、災害時には対応した食事が手に入りにくい為、日ごろからアレルギー対応食のレトルトをストックしておきましょう。

### 食品の備蓄を始めるには？

普段食べているものを消費しながらストックするローリングストック法がおすすめです！

『蓄える⇒食べる⇒補充する』を繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つことができます。まずは、普段食べている食材を多めに買って備える、普段の食事で食べる、食べたらいり足して補充するを意識して、災害に備えた備蓄を行っておきましょう。

### チャイルドクッキングについて

緑組：13日 (金) 干しいたけづくり  
しいたけを手でさきます。さいたしいたけは、干しかごに入れて1週間干します。できた干しいたけは、30日の給食で使用します！！お楽しみに！

白組：30日 (月) きのこの味噌汁  
いりこ (煮干し) のはらわたとりを行い、きのこ (しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきなど) を包丁できります。いりこで出汁をとって美味しいお味噌汁をつくります！！お楽しみに！

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

※爪は、短く切ってきて下さい。

### 今月の日本の郷土料理について

#### ～岐阜県「<sup>鶏</sup>ちゃん」～

岐阜県の南飛騨地方や奥美濃地方でよく食べられている郷土料理です。そもそもはジギスカンをまねて作ったものです。鶏肉とキャベツやもやしなどの野菜を鉄板で炒めたもので、味付けは各家庭で異なり、味噌ベースだったり、醤油ベースだったり、まさに家庭の味です。

鶏ちゃんは、各家庭で飼っていたニワトリが卵を産まなくなった後、貴重なタンパク源として食したのが始まりと伝えられ、特別な日に味わえるご馳走だったそうです。

保育園では19日 (木) に給食で提供しますのでお楽しみに！！

## かみかみレシピ

～しっかり噛んで咀嚼力をつけよう！！～

### かみかみサラダ

(材料 4 人分)

さきいか	30 g
大根	1/5 本
きゅうり	1 本
人参	1/3 本
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
酢	小さじ 1 強
ごま油	少々
白いりごま	少々

(作り方)

1. さきいかはキッチンバサミなどで小さく切っておく。
2. しょうゆ、砂糖、酢を合わせて、①のさきいかを漬けておく。
3. 大根、きゅうり、人参は千切りにする。
4. 野菜を茹でてから冷まし、しっかり水気を絞っておく。
5. 材料をすべて混ぜあわせてできあがり。

### 枝豆としらすの かみかみご飯

(材料 4 人分)

ご飯	600 g
しらす	40 g
白いりごま	大さじ 1
枝豆 (さやなし)	100 g
しょうゆ	小さじ 2

(作り方)

1. しらすと白いりごまを軽く炒る
2. 1 枝豆を加えて、軽く炒め火を止めて、しょうゆ回し入れる
3. 温かいご飯に、2 を入れて混ぜ合わせてできあがり。