



きゅうしょくだより

2019年5月7日
八千代保育園

よく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能はまだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに子どもの成長に合わせた食事を準備しましょう。

よく噛むとこんなにいいことが！

- ・味覚が育つ
- ・消化を助ける
- ・食べすぎを防ぐ
- ・歯並びをよくする
- ・運動機能の発達（食いしばる力）
- ・言葉がはっきりとする



○注意が必要な食品

噛みごたえ度	食品
1	プリン、じゃがいも（ゆで）、かぼちゃ（ゆで）、絹ごし豆腐
2	バナナ、えだまめ（ゆで）、トマト（生）、たまご焼き
3	ポテトチップス、たら（焼き）、納豆、食パン
4	りんご、こんにゃく、ごぼう（ゆで）プロセスチーズ
5以上 （噛みにくい）	ごはん、わかめ、鮭（焼き）、きゅうり（生）、鶏もも（ソテー）、キャベツ（生）

柳沢幸江「育てようかむ力」より

○上手に噛めているかチェックポイント

★前歯で自分で合った一口量をかじり取れていますか？



一口量が多すぎると上手に噛むことができません



口を閉じることで、舌を上手に使って食べることができます

★唇が閉じた状態で噛むことができますか？



おやつレシピ紹介

手作りクッキー

<材料>約20枚分

- ・小麦粉…100g
- ・ホットケーキ粉…15g
- ・無塩バター…25g
- ・溶き卵…15g
- ・砂糖…20g
- ・バニラエッセンス…少々

★ホットケーキ粉を少し入れることで、やわらかいクッキーになります！

<作り方>

- ①バターを室温に戻す。オーブンを180度に温めておく。
- ②バターと砂糖を混ぜあわせ、そこに卵を加えて混ぜる。
- ③小麦粉、ホットケーキ、バニラエッセンスを加えてひと塊になるようにこねる。
- ④作業台、麺棒にくっつき防止の小麦粉をかけ、生地を伸ばして型抜きをする。
- ⑤180度のオーブンで約10分焼き色がつくまで焼く。

4月の人気おやつです！
ぜひお子さんと型抜きを楽しんでみてください☆