



6月号

認定こども園八幡こばと園

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。噛むことの効用を示す食育ワードとして「ひみこのはがいーぜ」という言葉があります。卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうで、おそらく良い歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。
いま一度、よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう。

噛むことは健康の第一歩！

ひと口30回噛むことが良いとされていますが、お子さんや保護者の皆様はいかがでしょうか？

現在の食事は柔らかく、噛み応えのない物が多いため、噛む回数が減っているようです。

今回は噛む回数が増える食材や、調理方法の工夫についてご紹介します。



噛む回数が増える食材

食物繊維を含むもの：ごぼう、れんこん、ブロッコリー、海藻類、豆類、きのこ類
乾燥したもの：切干大根、煮干し、シリアル、クルトン

調理方法の工夫

① 切り方

食材を大きめに切る 例) 薄切り→乱切り、ざく切り
食材を繊維の方向に合わせて切る



② 加熱方法・時間

- ・焼く、揚げる：水分が少なくなり、噛み応えアップします！
※揚げ物が増えると肥満につながるため、摂取量には気を付けましょう。
- ・歯応えが残る程度に加熱する。

③ 薄味にする

薄めに味付けすることにより、素材の味を知ろうと噛む回数が増えます。



④ 料理に噛み応えのある食材を入れる。

噛む回数が少ない料理でも、組み合わせる食材によっては、回数を増やすことができます。

例) ハンバーグ→れんこんやごぼうを入れる。

のり巻き→たくあんを入れる

白米→雑穀や玄米を加える

公益財団法人福井県予防医学協会より

ここまで噛む回数の増える食材をご紹介してきましたが、奥歯が生えそろう3歳ぐらいまでは食べにくいものが多くあり、噛む力も弱いため注意が必要です！

1～2歳児の食べにくい食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期にはなるべく与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	もち、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛みつぶせず、いつまでも口に残るもの	薄切り肉	たたいたり切ったりする しゃぶしゃぶ肉は食べやすい

日本安全食料料理協会より

※3歳を過ぎてても引き続き、お子さんの食事には注意していきましょう。

とはいえ、軟らかいもの、同じような柔らかさの食材だけを与え続けると、発達する力を引き出すことにはなりません。この加減が難しいですが、子どもの健やかな成長のために、工夫しながら、様々な食感を体験させてあげてほしいと思います。

6月の給食でもかみかみメニューを取り入れています。

- ・2日(月) カレーきんぴら
- ・5日(木) かみかみサラダ
(切干大根・すき昆布・きゅうり・人参のサラダ)
- ・16日(月) 黒ごまのもちもちパン
- ・24日(火) ちくわの磯辺揚げ
- ・27日(金) 野菜スティック



近々、かみかみメニューのレシピを玄関に用意いたしますので、自由にお取りいただいて、ご家庭で参考にいただけたらと思います。
一緒に子ども達の噛む力を育てていきましょう！