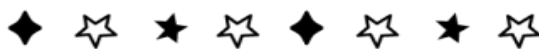


# 給食室よりおたより

ひだまり園

令和4年

12月



噛む力(咀嚼力)を養うために今から始めよう!!

近年食事や生活習慣の変化から咀嚼力=噛む力の低下が目立っていると言われています。  
噛むと聞くと歯が生えきた幼児向けの事と思われがちですが、この力を養うのは離乳期からの習慣から始まっています。例えば、離乳期からの月齢にそぐわない柔らかい食事・早食い・流し込みやすい食事の習慣化は咀嚼力の土台に大きく影響するのです。逆に大きく切った野菜を(歯茎もしくは前歯)かじり取る・ゆっくり食べようね(モグモグしようね)などの声掛けは丸飲み・詰め込み食べるの予防に繋がります。特にかじり取る(手づかみ食べ)は【子どもが目で見えて、手指で掴んで、口まで運ぶ】といった手口の協調運動としても重要なプロセス。ぜひ食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものである事を気にかけて食べるペースを大切にしましょう。



## 噛む力を鍛える食材って？

⇒豆類・キノコ類・海藻・根菜類・林檎や梨などの固めの果物・乾物



よく噛むことから得られる効果として、顎の発達・肥満予防・虫歯や歯並びの改善等と言われています。例えば、キノコは柔らかいですが、食物繊維が多いので飲み込むまでにたくさん噛むようになるのです。子ども向けにおススメしたい食材は、キノコ類・乾物(切り干し大根・高野豆腐・干しひじき)・果物です。ひだまり園でも幼児食にこういった食材を使うメニューも提供しています。(五目うま煮・ひじきサラダ・切り干しサラダなどよく噛んで食べています♪)食事にとって栄養バランスも大事ですが、噛む力のためにはこういった食材を積極的に取りましょう!!  
物理的に固いものではなく、回数多く噛める事を大切にしましょう。



### ひじき入りひき肉焼き

——大人4人分——

干しひじき 8g	しょうゆ 12g(小さじ2)
豚ひき肉 405g	料理酒 8(大さじ1/2)
玉ねぎ 162g	パン粉 65g(1・1/2 カップ)
サラダ油 16g(小さじ3)	食塩 2.5g(小さじ1/2 弱)
卵 1個分	こしょう少々

- ① 干しひじきは水に戻し、さっとゆでておく。玉ねぎはみじん切りにし、ひじきとともに油で炒める。
- ② ボールに豚ひき肉・炒めた玉ねぎとひじき・卵・パン粉と各調味料をすべて入れしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ 180度に予熱したオーブンに小判型に丸めたタネを並べ、25分程度(ご家庭のオーブンにより時間は前後してください)で焼き上げる。

今回のレシピは噛む力のテーマに沿って、ひじきの入ったハンバーグを紹介しました♪