

～幼児期の食生活のポイント～

《11月のテーマ》

11月8日は、いい歯の日 かむ力を育てよう！

幼児期に正しくかんで食べる力を身につけることは、生涯の食習慣や健康を支えます。3歳頃になると乳歯が生えそろい、上手にかんだり、飲み込んだりできるようになってきます。よくかんで食べると、体にうれしい効果もたくさんあります。ゆっくりと味わって食事を楽しみましょう。



よくかむことのメリット

脳が目覚めた！



☆あごを発達させる

☆味覚の発達を促す

あごの発達には体全体の筋肉や姿勢、歯並びにも影響

☆唾液の分泌→食べ物の消化吸収、むし歯予防

☆食べすぎを防ぐ

☆豊かな表情が生まれる

☆気持ちを落ち着かせ、集中力を高める

☆脳の働きがよくなる

☆発語も明瞭になる

かむ刺激が前頭葉、側頭葉、運動野を刺激。脳を活性化。

☆かむ力がついて窒息事故を防止



※歯が生える時期やかむ力の発達には個人差があります。乳歯が生えそろっても、まだまだかむ力は弱い(大人の1/5程度)です。その子その子の成長に合わせて少しずつ練習・体験を重ねましょう。



11月24日は「和食の日」

和食は「ごはん」を中心に汁ものやおかずを組み合わせた健康的な食事です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

【日本人の伝統的な食文化】

- ・多様で新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技
- ・バランスがよく、健康的な食生活
- ・四季の移ろいや自然の美しさを表現
- ・年中行事との深い関わり



日本が誇る素晴らしい和食文化を、未来に引き継いでいきましょう！

～おすすめレシピ紹介～



「がめ煮」と「かみかみサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏肉	120g	にんじん	50g
干しいたけ	4g	こんにゃく	50g
A 里芋	140g	さやいんげん	20g
れんこん	70g	サラダ油	小さじ1
ごぼう	35g	B 砂糖	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1

◆がめ煮

【作り方】

- ① 干しいたけは水につけて戻し、細切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ② さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③ その他の材料は一口大に切り、A は下ゆでする。
- ④ 鍋に油を熱して①③を炒め、B と干しいたけの戻し汁を加えて煮込む。
- ⑤ 最後に②を加え、器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:127kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
切干大根	12g	A だし汁	200ml
ロースハム	20g	しょうゆ	小さじ1と1/3
きゅうり	40g	酒	大さじ1/2
B すりごま	大さじ1/2	みりん	小さじ1と1/3
マヨネーズ	大さじ1と1/3		
しょうゆ	小さじ 2/3		

◆かみかみサラダ

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻し、絞る。
- ② ロースハム、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①と A を鍋に入れ、沸騰させる。
よく煮つめたら、火からおろし、冷やす。
- ④ ②と水気を切った③をボウルに入れ、B で和える。
- ⑤ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:68kcal
食塩相当量:0.6g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。