

～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 お口の機能を育てよう！

幼児期は奥歯が生えそろう、食べ物を上手にかんで飲み込む力が発達します。
お口の機能は生まれつきあるものではなく、学習(練習)によって身につきます。
大きめに切った食材をかじり取ることで一口量を覚え、少しかみ応えのある食材で奥歯でしっかりかんですりつぶすことを覚えます。

乳歯が生えそろっても、まだまだかむ力は大人の1/5程度です。口にためていないか、丸飲みになっていないか、確かめながら、その子その子に合わせて少しずつ練習しましょう。



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



いかに噛みましょう

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
組み合わせる、「主食・主菜・副菜」がそろった

健康的な食事です。ごはんにはどんなおかずも合い、多様な食材の組み合わせで、
複数の栄養素をバランスよくとることができます。

和食に使われるかつおぶしや昆布、いりこでとった「だし」はうま味がたっぷり、素
材の味を引き出し、減塩にもなります。

地元の食材、季節の食材を中心に、年中行事とも密接に関わった
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～



「豚汁」と「だいこんのべっこう煮」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
豚ももこま切れ	80g	A	煮干し 12g
木綿豆腐	120g		水 560ml
さといも	80g	はくさい	80g
だいこん	80g	ねぎ	4g
にんじん	40g	サラダ油	大さじ1
ごぼう	20g	みそ	32g

◆豚汁

【作り方】

- ① (A)だしはとっておく。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ さといも、だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは短めのそぎ切りにして水につけてアク抜きする。はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉と③を炒め、①を加えアクをとりながら煮る。具材に火が通ったら②を加え、みそを溶き入れ、最後に④を加える。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:122kcal
食塩相当量:0.9g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
だいこん	140g	サラダ油	小さじ1
にんじん	80g	B	砂糖 4g
A	煮干し 0.8g		しょうゆ 小さじ 1+2/3
	だし昆布 2g		みりん 小さじ 2/3
	水 100ml		

◆だいこんのべっこう煮

【作り方】

- ① (A)だしはとっておく。
- ② だいこん、にんじんは乱切りまたは1cm厚さのいちょう切りにし、だいこんは下ゆでする。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、①とBを加えて煮込む。



【かみかみポイント】

大きめに切って柔らかく煮ること
で、前歯でかじりとり、奥歯ですり
つぶす練習になります。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:28kcal
食塩相当量:0.4g



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。