

健やかな子



おすすめメニューの紹介



よくかむと甘くておいしいごはんにぴったりの手作り
ふりかけです。人参の他に小松菜や大根の葉でも美味し
く作ることが出来ます。

「にんじんふりかけ」

【材料】大人4人分

- | | |
|-------|------|
| ・人参 | 1本 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| A { | |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・白ごま | 小さじ2 |
| ・かつお節 | 小さじ1 |
| ・食塩 | 少々 |



【作り方】

- ① 人参は皮を剥かずに水でよく洗い、千切りにします。
- ② フライパンにごま油をひいて、①を炒めます。
- ③ Aを加え、さらに炒めます。食塩で味を整えて完成です。

★人参に多く含まれているβ-カロテンは皮の下に多く
含まれるため、皮を剥かず、よく洗いそのまま調理するのが
おすすめです。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、HPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくこ
とを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の
実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園 Tel042-663-4017
敬愛高倉保育園 Tel042-645-6057
敬愛フレンド保育園 Tel042-678-2921
敬愛たかお保育園 Tel042-667-1077
敬愛さたの保育園 Tel042-646-1631
多摩境敬愛保育園 Tel042-775-1470
敬愛桃の実保育園 Tel042-770-1113
みなみ野敬愛保育園 Tel042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園 Tel042-646-5060
敬愛クレヨン保育園 Tel042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園 Tel042-669-5501

食事編
令和6年度
4号



よくかんで
食べよう

伝えてみよう！
やってみよう！

かむ力を
高める食材



よくかんで食べよう

近年の乳幼児は軟らかいものを食べる機会が増え、かむ力が弱い傾向にあります。食べ物をよくかむことで、身体にとってたくさんの良いことがあります。

- 1, 消化促進…食べ物が細かく碎かれ、唾液もたくさん出るため、消化吸収がされやすくなります。
- 2, 虫歯予防…唾液がたくさん出ることで食べかすを取り除き、虫歯を予防します。
- 3, きれいな歯並び…あごが発達して、歯並びも良くなります。

伝えてみよう！やってみよう！ ～しっかりかんで食べるために～

かむことを覚える

お子さまの口に食べ物が入った状態で口の動きに合わせて「もぐ、もぐ…」とゆっくり声を掛けてみましょう。



味わって食べる

「どんな味がした？」
「よくかむと甘くなるよ」
などと声を掛け、30回を目安によくかんで味わうよう促しましょう。



奥歯でかむ習慣を身につける

奥歯だと硬いものもしっかりかめることは経験からわかります。硬さの異なる食材を食べ比べると良いでしょう。



かむ力を高める食材

かむ力を高めるには、かみ応えのある食材を選びましょう。

例えば…

・根菜



・こんにゃく



・するめ



・海藻



・せんべい



・おやつ昆布



・豆



・ドライフルーツ



・きのこ



また、主菜が麻婆豆腐のような軟らかいメニューのときには、ごぼうサラダなどのかみ応えのある一品を添えるなど、献立も工夫しましょう。



次回、令和6年度5号は12月中旬発行予定です。