



## 保育園のメニュー紹介



保育園で人気の咀嚼力を鍛える、かみかみメニューです。  
味噌とマヨネーズを混ぜたディップをいろいろな野菜につけて“カリッ”“コリッ”とおいしい音をたてながらお子さまも食べています。

## 「スティック野菜とディップ」

【材料】大人4人分

- ・スナップエンドウ 8本 ・人参 1/2本
- ・大根 90g ・胡瓜 1本
- (ディップ)
- ・味噌 小さじ2 ・マヨネーズ 大さじ2
- ・白すりごま 小さじ2 ・レモン汁 少々

## 【作り方】

- ① ディップの材料をよく混ぜ合わせます。
- ② スナップエンドウはすじを取り、茹でます。
- ③ 人参、大根、胡瓜は6cmくらいの長さのスティック状に切ります。
- ④ 野菜に①のディップをつけていただきます。

※離乳食期や乳児期には、野菜を蒸したり茹でたりすると、食べやすくなります。

保育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、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiain

## 5つの子ども像

保育園では、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 お腹の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>

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 敬愛保育園       | 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 |
| 敬愛きたの保育園    | 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3年度  
2号



「咀嚼力を  
つけよう!」

咀嚼力を  
つける  
ポイント

おうちで楽しく  
もぐもぐ練習

Social Welfare Corporation  
Keiai Gakuen



## 咀嚼力をつけよう！

咀嚼力とは、食べ物をよく噛む力のことを言います。

よく噛んで食べると…



- ①唾液がたくさん出て消化吸収を良くする
- ②唾液が口の細菌を減らすため虫歯予防になる
- ③あごが発達するので歯並びが良くなる
- ④脳神経が刺激され脳の働きが良くなる
- ⑤満腹中枢が刺激され、食べすぎや肥満の防止になる



など、良いことがたくさんあります。

咀嚼力をつけ、いろいろなものをたくさん食べて、  
体も心も大きく健やかに成長しましょう。



## おうちで一緒にもぐもぐ練習

お子さまには“よく噛むことがなぜいいのか”  
をわかりやすい言葉で繰り返し伝えながら噛む練習をしましょう。

また、童謡「うさぎとかめ」の一番に合わせて  
噛むと約 30 回噛むことができます。保育園では  
歌詞を替えて歌いながら練習しています。

ぜひ、おうちでも練習してみてくださいね。

※一般的に一口 30 回噛むと良いといわれています。

“よく かみましようの歌”

(「うさぎとかめ」の替え歌)

もしもし かみかみ してますか  
むしばに はならび なおしましよう  
ごぼうや にんじん せろりなど  
ゆっくり かみかみ  
かみましよう



## 咀嚼力をつけるポイント



食材の固さより、噛む回数が重要になります。  
また、お子さまがかじり取りよく噛んで飲み込む  
ことができるようになる食材や料理が良いです。

具体的な食材としては、豆類、キノコ類、根菜  
類や、乾物などです。普段食べているものの切り  
方や調理法を工夫してみましょう。

例えば…

- おやつをおにぎりなどにすると、かじり取りの練習になる
- 煮物を作る際は、厚めのいちょう切り、乱切りにする
- 炒め物はサッと炒める



※咀嚼力の弱い乳児期には、豆類や根菜類は軟らかく煮たり、揚げ物は少し刻んで煮たりすると噛みやすくなります。



次回、令和3年度3号は8月中旬発行予定です。