

# 6月給食だよ!

魚津市役所こども課

## よく噛む習慣を身につけましょう!

最近、あまり噛まなくてもいい食べ物が増え『噛めない子』『噛まない子』が増えています。食べ物を噛んで飲み込むことは生まれつき持っている能力ではなく、離乳期・乳幼児期に学習して身につきます。最初のうちは軟らかくて食べやすいことも大切なのですが、成長の過程で全ての食べ物が軟らかいのではなく、食材や硬さ、大きさなどを工夫して食事の中に適度に噛み応えがあるものを組み合わせてみましょう。自然と噛む回数も増えてきます。

### 噛みごたえを増やすポイント

- (切り方) 食材を大きめに切るほど噛む回数は多くなる。
- (加熱時間) 野菜やイモは加熱時間が長いほど柔らかくなる。  
肉・魚は加熱すると硬くなる。

### (食材:噛みごたえのある食べ物)

- ① 食べた時、カリカリ・ポリポリ・シャキシャキと音のするもの  
ナッツ、たくあん、生野菜、りんご、なし など
- ② 噛まないと、飲み込めないもの  
ごぼうなどの根菜類、たけのこ、切り干し大根などの乾物類、緑黄色野菜など
- ③ 噛み切りにくいもの  
干ししいたけ、油揚げ、こんにゃく、きのこ類、いか、タコなど



6月4日は  
虫歯予防デー

## カルシウム

家族みんなで歯を丈夫に

### ♪カルシウム卵焼き(4人分)

- 卵 4個
- 姫ひじき 2g
- チーズ 1個
- しらす干し 大さじ1
- ねぎ 3cm
- 干ししいたけ 2個
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2/3
- 油 大さじ2/3

(作り方)

- ①ひじきは戻しておく。
- ②チーズは角切り、ねぎはみじん切り、干ししいたけは戻して粗みじん切りにする。
- ③しいたけの戻し汁に①②しらす、調味料を加えて煮る。
- ④卵を割りほぐし、冷ました③を混ぜる。
- ⑤フライパンで焼き上げる。

チャレンジ給食メニュー  
～カルシウムアップ～

おそうざいの  
ひじきの煮物や  
切り干し大根の煮物を  
刻んで具にして焼いても  
良いよ

### たべものクイズ

Q. かみごたえの大きい順(大きい→小さい)に食材をならべかえてみましょう。

[大きい → → → → 小さい]

