

6月給食だよ

魚津市役所こども課

伝えよう！よく噛むこと・味わうこと

よく噛むためには、よい歯や丈夫な歯茎が必要です。子どものころから、よく噛む習慣を身につけましょう。噛む習慣づくりは「よく噛もう」と意識することから始めます。実際、大人も3回ぐらい噛んで飲み込んではいませんか？食事の中で、まずはかむことの大切さをゲーム感覚で伝え、大人も子どもと一緒に食卓で自分自身と向き合ってみましょう。

よくかむと、何が変わる？どう変わる？



かんだおとを
くらべてみよう

- ①かたい ものと、やわらかい ものは、どうちがう？
- ②あつい ものと、うすい ものは、どうちがう？
- ③なまの ものと、ひを とおした ものは、どうちがう？



せんべい



ごはん



きゃべつ

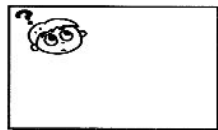
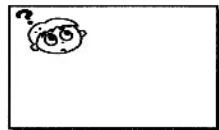
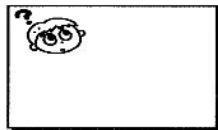
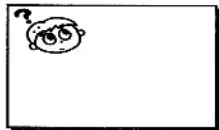


にく



りんご

たとえば……



パリパリ、ポリポリ、サクサク、カリカリなど、咀嚼しているときの発生音が鼓膜を振動し味わいに影響を及ぼします。咀嚼かというと、固いものを噛むということを連想しますが、そうではなく毎日の食生活を通して、噛むことを習慣化することが大切です。テレビを見ながらの「ながら食い」では音も味もわからず食べる意欲もわきません。噛むことを習慣化させるためには食事の内容とともに、噛むことに集中できる環境づくりが大切です。ぜひ食べたときの音を感じ取れる感性を育ててください。

ごぼうのきなこ衣

(3~4人分)

家族みんなでカミカミ

ごぼう	M1/2 本
かたくり粉	大さじ 1
油	大さじ 1/2
ブラウンシュガー	大さじ 1.5
きなこ	大さじ 1

(作り方)

- ① ごぼうは皮をむき斜め薄切りにして水につけておく。
- ② ①のごぼうを水気をふき、かたくり粉をまぶして油を入れたフライパンでこんがり焼く。
- ③ こんがり焼き色がついたら、ごぼうをフライパンから取り出して、ブラウンシュガーを入れ、溶けてきたらごぼうを再び入れてよく絡ませる。
- ④ ごぼうにブラウンシュガーがよく絡まったら火を止めきなこを入れてよくまぶす。

食べ物クイズ

Q. 切ったごぼうを、ある調味料が入ったお風呂にいれると、ごぼうが白くなるよ。どの調味料かな？

- ①さとう ②みりん ③す

