

6月給食だよ

魚津市健康センター

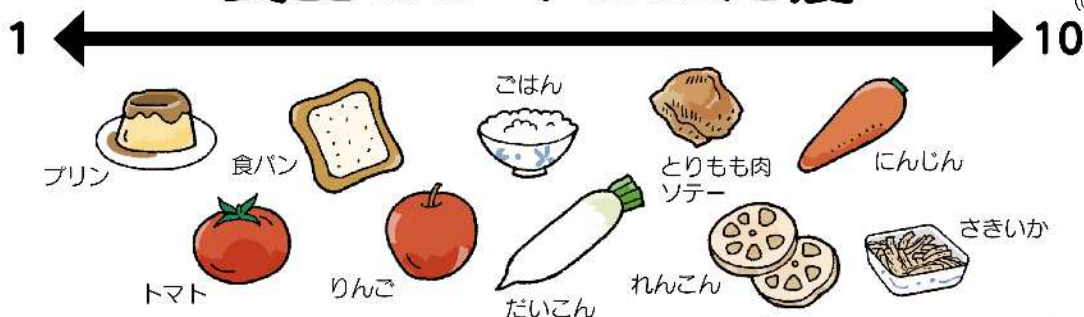
きちんとかんで食べる子にするには？

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食べ物の硬さや大きさは子どもの発達に合わせて調整することが大切です。いろいろな歯ごたえを経験できるように食材にも変化をつけ、よくかんで味わうように「どんな音がするかな」と楽しく盛り上げることも大切です。幼児期には丸のみを心配して、柔らかい食事に偏ったり、いつでも飲み物が飲めたりするとかむ習慣が身につきません。反対に硬いものばかりでは丸のみが癖（硬いものでも飲める）になってしまうので、適度にバランスをとりながら食事を与えていくことが必要です。給食でも6月1か月間にかみごたえのある食材を取り入れます。

かむ力をつけよう！

※2歳頃まではまだ難しい食材もあります

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味わいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

切干大根サラダ

◎かみごたえ が増すレシピ

(材料4人分)

切干大根	25 g
ツナ缶	40 g
水菜	15 g
きゅうり	40 g
コーン	40 g
ミックスビーンズ	40 g
マヨネーズ	25 g

(作り方)

- ①切干大根はもどし、茹でて水を切り、食べやすい長さに切る。
- ②水菜は短く切り、きゅうりはせん切りにする。
- ③材料を混ぜ合わせマヨネーズで調味する。

←食材が多いほどかみごたえがアップするよ！

食べ物クイズ Q. どれがかみごたえのある食べ物かな？

- ①ソーめん ②スティックきゅうり ③バナナ

