



# 6月給食だより



お子さまは、食事中よく噛んでごはんを食べていますか？  
 「よく噛んで食べましょう」という言葉は昔から良く言われていますが、  
 なぜ噛むことが大切かご存知でしょうか？  
 噛むことは安全に食べるためだけではなく、発達や健康にも繋がります。  
 今回は「よく噛む」事の大切さについてのお話です。



## よく噛むと何が変わるの??

### あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し  
 永久歯が正しく並ぶスペースができ、  
 歯並びも良くなります



### 味覚の発達を促す

良く噛んで唾液がでることで  
 食べ物そのものの味を感じやすくなり、  
 味覚の発達につながります



### 言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで  
 発音がよくなり、表情も豊かに♪



こんにちは

### 虫歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため  
 口の中をきれいに保つことができ、  
 自然と虫歯予防に◎



### 肥満の予防

ゆっくりよく噛むことで、  
 満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぎ  
 胃腸への負担も減らす事ができます



教えてあおい先生!

## 噛む練習におすすめの食材は?

今月は、噛む事の大切さについてお話をしましたが、  
 実は、お家にある食材で簡単に噛む練習ができるんです♪  
 それはなんと...毎日食べている「ごはん(お米)」です!  
 ごはんは粒状なので意外と噛み応えがあり、噛めば噛むほど  
 甘味が出るので、噛む練習にはもってこいの食材なのです。  
 噛むことが苦手な場合、まず前歯で噛み切ることが苦手な場合が  
 多いので、ごはんをスティック状の細長いおにぎりにして、  
 前歯でかじりとる練習からはじめてみましょう♪  
 ごはん食は健康にも繋がるので一石二鳥ですね。



ぜひ、試してみてくださいね♪



## 良く噛んで栄養も満点!!

### おすすめレシピ

### 切干大根の煮物



- |                |                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------|
| 切干大根(乾)…30g    | ①切干大根は水に <b>10分</b> ほどつけてもどし、3cm長さに切る。                     |
| 油揚げ…1/2枚       | ②にんじんは4cmの長さの細切りにする。                                       |
| にんじん…1/6本(30g) | ③油揚げは油抜きをし、縦4等分に切ってから細切りにする。                               |
| 油…小さじ2         | ④鍋に油を中火で熱し、水けをしぼった切干大根、にんじん、油揚げを入れ <b>2分</b> ほど炒める。        |
| だし汁…1と3/4カップ   | ⑤Aの調味料を加え、落とし蓋をして弱火で20分ほど煮る。                               |
| 砂糖…小さじ2/3      | ⑥切干大根が柔らかくなったらしょうゆを加え、再び落とし蓋をしてさらに <b>10分</b> ほど煮て冷ましたら完成! |
| みりん…小さじ1/2     |                                                            |
| しょうゆ…大さじ1/2    |                                                            |



煮物系は、一度冷ますことで味が染みてより美味しくなります♪

