

きゅうしよくだより 11月

聖隷こども園こうのとり豊田 2018年11月号

噛むことはよいことが沢山あります

- 1、 脳のはたらきがよくなる
- 2、 虫歯を防ぐ
- 3、 消化・吸収をよくする
- 4、 あごが丈夫になり、歯並びがよくなる
- 5、 肥満や生活習慣を防ぐ
- 6、 味がよくわかる
- 7、 発音がきれいになる
- 8、 唾液中の酵素が発ガン作用を消す



* 学校食事研究会では噛むことの効用をわかりやすい標語にしています。

急に肌寒い日が増えてきましたね。秋は、圃の畑でお芋の収穫とクッキング、年長児は食育講座と合わせて6月に田植えをした稲で稲刈りをし、ガラス鍋でお米からご飯になる様子を見ながらお弁当づくりへとつなげ、食に関する経験をいろいろと重ねていきます。毎日の生活の中での体験から、食事の楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。

また、給食のお米も順次艶々の新米になっていきます。ごはんはどんな食品とも相性がよく、和・洋・中とさまざまな料理に合い、栄養バランスも整いやすいですね。長い時間と手間をかけて一生懸命作られた大切な作物を毎日食べられることに感謝をしながらいただきたいと思います。

食事がおいしい！楽しい！と食べられるには？

「食欲の秋」ですので、食事がおいしく食べられるための機能について考えたいと思ひます。食事がおいしく食べられるには、咀嚼機能の発達が影響しています。

母乳やミルク等の液体を飲んできた子が固体の食べものを食べられるようになるまでには、接触機能の獲得が必要で、その為には、発達に合わせた支援が必要になります。個人差もあるので、あせらずゆっくりと成長に寄り添いたいですね。口を閉じて食べているかな？よく噛めているかな？口に入れている量は適量かな？と一緒に食べながら時々確認をして、噛み切れないものがあれば、どのような食材か（又は固さ）、切り方や調理方法を変えたら食べられるのか等の検討と工夫もしたいですね。

また、食事中に「早く！」と急がせてしまうと、あまり噛まずに丸のみしてしまったり、早食いなどの習慣がついてしまうことがあるので注意です。「よく噛もうね」「よく噛むと美味しいね」と声かけをして、しっかり「噛む」ことを覚えることがこの時期には大切です。

子どもへの効果的な支援方法

- ① テレビは消す。食卓におもちゃは置かない。
⇒食べ物をよく見ることで、唾液が出て消化の準備が始まります。
- ② 年齢にあった食具（スプーン・箸など）を使う。
⇒適量をスプーンにのせる。箸は手指が器用に動かせるようになってから使用する。
- ③ 年齢・月齢にあった大きさや固さに調理する。
- ④ 急がさずにゆったり食べられる環境を作る。
⇒咀嚼がしっかりと出来るとスムーズに「ごっくん」が出来ます。



レシピ紹介・・・噛むことを意識した2品をご紹介します。

味付けや固さはお好みで調整してください。



ローストチキン



園ではクリスマス時期に提供するお料理です。噛み付いて食べる体験にもなります。

材料	4～5人分
鶏手羽元肉	10本
生姜・にんにく	少々
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2

作り方

- ① 鶏肉を調味料で30分以上漬けておく。
- ② 鉄板にオープンシートをひき、①を並べて漬けたれと一緒に220℃のオーブンで30～40分焼く。
(焼いている途中でタレを肉にかけるとツヤ良く仕上がります)

簡単ピザ



苦手な野菜も、カリッとした触感と、とろ～りチーズの相性がよくベロッと食べてしまいますよ。ぜひアツアツを召しあがってください☆

材料	4～5人分
餃子の皮	10枚
ケチャップ	大さじ1
水	大さじ1/2
ピーマン	1個
コーン缶	30g
ウインナー	30g
とろけるチーズ	40g

作り方

- ① ケチャップと水を混ぜ合わせておく。
- ② ピーマンはみじん切り、ウインナーはスライスしておく。
- ③ 餃子の皮に①をぬり、②とコーン缶、チーズをのせる。
- ④ 180度のオーブンでチーズに焦げ目がついたら出来上がり。
(トースターでも出来ます。具材はお好みのものを使用してください。)