

給食だより 7月 号

平成29年6月30日 認定こども園一関南保育園

<よくかんで食べていますか？>

かむことって、どうして大切なの？



食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、全身の健康維持にも効果があります。

- ・胃腸の働きをよくする
- ・歯の健康を予防する
- ・脳が活性化する
- ・肥満を予防する

その他にも、言葉の発音がはっきりする、ストレスを抑制する、近視を予防するといった効果もあります。かむといいことがいっぱいありますね！



どうしたらかめるようになるの？

かむ力は歯の成長に伴って少しずつついてきますが、同時に練習も必要です。お子さんのかむ様子をよく見て次の3点を実施してみましょう。

① 食べ物のかたさや大きさを加減しましょう

3歳頃までは歯を使ったそしゃくがまだ十分発達していないので、無理にかたい食品を与えるとかむ力が育たず、偏食の原因に。また、やわらかすぎたり、小さすぎたりしても丸飲みになってしまいます。3歳を過ぎた頃から適度にかみごたえのあるものを与えるようにしましょう。

② かむ動作を子どもに見せましょう

「よくかんで！」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人のまねが大好き。前歯でかじり取って奥歯でかみつぶす。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましょう。

③ 子どもの興味をひくような言葉かけをしましょう。

いい音するね♪

レンコンはどんな音？



よくかむといいことが
いっぱいあるんだよ！

よくかんで食べるということは、ゆっくり食べること。

ゆっくり食べるようになると、食べ物の味・におい・舌触りなどを十分に味わうことができます。

この時期に食べ物をしっかり噛み、味わい、お子さんの食べる力を豊かに育てていきましょう。

<作ってみませんか・発酵なしで簡単ピザ>

ベーキングパウダーで作ると発酵なしで簡単に作れます。強力粉で作るともちり、薄力粉で作るとサクサクになります。

子ども達に人気のおやつです。

<材料> 18cm1枚分

薄力粉	150g	砂糖	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2	牛乳	70cc
ベーコンかウインナー	70g位	ピザチーズ	適量
ピザソース	適量		



<作り方>

- ① ボウルに牛乳とオリーブオイル以外の材料を入れ、泡だて器でグルグルと混ぜる。
- ② オリーブオイルを入れ、牛乳を少しずつ加えながらヘラで混ぜ、仕上げに手でこねる。生地がまとまればOKです！
- ③ 生地を丸め、天板の上にクッキングシートを敷き、その上で生地を丸くのぼす。
- ④ フォークでフスフスとたくさん穴をあけ空気を抜く。
- ⑤ 生地にピザソースを塗り、お好みの具材をトッピング。
- ⑥ 220℃に予熱したオーブンで15分焼く。

※焼き時間はオーブンの機種によっても異なるので調整して下さい！

オーブントースターでも焼けます。5分～8分位。