

2月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 159

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

### 今月のテーマ 『 よく噛んで食べよう 』

普段何気なく行っている噛むという動作ですが現代人は昔の人に比べ、食べ物を噛まなくなったといわれています。

よく噛んで食べることが大切な理由を知っていますか？

今回はよく噛んで食べた方がいい理由と、噛む回数を増やすための工夫についてご紹介していきます♪

#### ★噛んで食べると良いことがたくさんあります★

- ①あごの骨や筋肉が丈夫に育つ
- ②脳を刺激し、満腹感を得られる
- ③だ液が出て虫歯を予防することができます
- ④食べ物を細かく噛むことで、消化と吸収を助ける
- ⑤脳の動きが活性化する
- ⑥食べ物の旨味が分かる



#### ★噛む回数を増やすためには★

しっかり噛める食材を食べよう！

- れんこんやごぼう、きのこなどの繊維の多い食べ物
- 貝類、たこ、こんにゃくなど弾力のある食べ物
- ナッツ、きゅうりなどの硬い食べ物



#### ★噛む回数が増える食品の形状★

・繊維に沿って切る・厚めに切る・半月切り、輪切り、乱切りなど少し大きめに切る。よく噛んで食べるようになると食べ物の味、におい、舌触りなど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けるといいですね♪

## おすすめレシピ

### 『 鮭と小松菜のごはん 』

材料 《 4人分 》



- ・ごはん 4人分
- ・鮭 240g
- ・小松菜 1/2束
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1.5

#### 《作り方》

- ①小松菜は2cm程度のざく切りにして下茹でし、水気をしぼっておく。
- ②鮭は一口大に切る。
- ③、②をひたひたのお湯に入れて火にかけ、調味料Aで煮て味を整える
- ④炊いたごはん①と③をよく混ぜればできあがり！

煮汁も一緒に混ぜるので、ごはんは少し硬めに炊いておくとうちょうど良くなります。  
煮汁は、味見をしながら調節してみてくださいね。

#### ★鮭×小松菜で骨を元気に★

鮭には良質なたんぱく質だけでなく、いろいろなビタミンやミネラルなども豊富に含まれています。鮭の特長ともいえるオレンジ色の素となっている色素は、生活習慣病やがんの予防にも効果のある物質です。

また、小松菜も様々なビタミン・ミネラルを含んでいます。栄養豊富な緑黄色野菜を言えばほうれん草を思い浮かべる方も多いと思いますが、実はカルシウムや鉄分などは小松菜の方がたくさん含まれています。小松菜にたくさん含まれているカルシウムですが、きちんと体内に取り込んで強い骨をつくるにはビタミンDが必要となります。

鮭は特にビタミンDが豊富なので、鮭と小松菜は強い骨をつくるのに最適な組み合わせになります♪