

よくかんで食べていますか？

保育園では毎月の献立に、子どもたちがかむことを意識して食べる日として「かみかみの日🍴」を設定しています。普段、何気なく行っている「かむ」という動作ですが、うまくかめない姿や十分にかまず飲み込んでしまう姿も見られます。

ご家庭でもお子さんのかむ様子をもう一度意識して見てみましょう。

★かむといいことがいっぱい

食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、他にも良いことがたくさんあります。



★よくかむためのポイント

適量を口に入れる

口いっぱいに詰め込んだり、少量では頬やあご、舌などを十分に動かすことができなくなります。丁度いい量を教えてあげましょう。



食材の組み合わせ

やわらかいハンバーグなどは、根菜やきのこ等のかみごたえのある食材を加えると、自然とかむ回数が増えます。

味付

濃い味付けだと少しかむだけでおいしく感じてしまいます。
薄味でよくかみ、食材の味を感じられる習慣をつけましょう。

切り方

小さすぎるとかまずに飲み込んでしまいます。少し大きめに切ってあげましょう。
大きめの切り身やスティック状にして、かじり取りの経験をする 것도大切です。

姿勢



- ・背中伸びているかな？
- ・足は床に着いているかな？
- ・机にひじをついていないかな？

興味を引く言葉かけ





ピーまん春巻き

＜材料・・・春巻きの皮10枚分＞

春巻きの皮・・・・・・・・・・10枚

サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

豚ひき肉・・・・・・・・・・250g

ピーマン・・・・・・・・・・120g（小4個）

キャベツ・・・・・・・・・・120g

A { しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2と1/2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・少々

B { 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・小さじ2

C { 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・小さじ2
揚げ油・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞

- ① ピーマン、キャベツは千切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
肉がバラバラになったら①を入れ炒める。
- ③ ②にAで味を付け、Bの水溶き片栗粉で
とろみをつけ、あら熱を取る。
- ④ 春巻きの皮に③を入れ、細長くなるように巻き
Cの水で溶いた小麦粉を端にぬり、のり付けを
する。
- ⑤ 170℃の油で、キツネ色になるようにカラッ
と揚げる。

—春巻き1本分の栄養価—

エネルギー	164 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	10.8 g
塩分	0.2 g

細長く作ることで、手に
持って食べられます。
お子さんにも食べやす
くなりますね！

