

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。

★かむといかに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

口に食べ物を少量しか入れなかったり、逆に口いっぱい詰め込み過ぎると、頬やあご、舌などを十分に動かすことができません。丁度いい量を教えてあげましょう。



食材や料理の組み合わせ

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たり、カレーなどかまずに飲み込めるメニューには野菜スティックを添えるなど、いろいろな食材や料理を組み合わせることで、自然とかむ回数が増えます。

環境

食事の時間は余裕をもって設定し、せかして食べさせないようにしましょう。また、食事に集中できるよう、テレビやスマホを見せたり、遊んだりすることがないようにしましょう。

切り方

小さすぎるとかまずに飲み込んでしまうので、前歯でかじりとれる硬さ、大きさにしましょう。大きめの切り身やスティック状もよいです。かじり取りの経験をして、奥歯でかむことを覚えていきましょう。

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





れんこんバーグ

＜材料・・・おとな4人分＞

- れんこん・・・ 150g（中1節）
 にんじん・・・ 30g（中1/3本）
 玉ねぎ・・・ 130g（小1個）
 鶏ひき肉・・・ 180g
 小麦粉・・・ 小さじ2
 パン粉・・・ 20g
 スキムミルク・・・ 大さじ1
 卵・・・ 20g（1/3個）
 塩・・・ 少々
 こしょう・・・ 少々
 サラダ油・・・ 大さじ1
 ケチャップ・・・ 大さじ2
 中濃ソース・・・ 小さじ2
 赤ワイン・・・ 小さじ1

＜作り方＞

- ① れんこんは皮をむいて粗みじん切り、にんじん、玉ねぎはみじん切りする。
- ② ボウルにAを入れ、粘り気が出るまでよくこねる。
- ③ 4等分にして、小判型にととのえる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、片面ずつ焼き、中までじっくり火を通す。
- ⑤ ハンバーグを取りだしたフライパンにBを入れ、ひと煮立ちさせる。
ソースをハンバーグにかける。

れんこんを入れることで、シャキシャキとした食感が加わり、よくかんで食べられます。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	9.1 g
塩分	0.8 g

